मनशक्ती

माहिती–पुस्तिका

२०१७

'मनशक्ती' प्रयोगकेंद्र

मुंबई-पुणे रस्ता, लोणावळा ४१० ४०१

दूरध्वनी ऑफिस : (०२११४) २३४३३०/३१

भ्रमणध्वनी : ९७६२२२७१०४

वर्ग-शिबिरे-कार्यशाळा नावनोंदीसाठी : (०२११४) २३४३७९/८०

नावनोंदीची वेळः सकाळी ९.३० ते सायंकाळी ५.३०

E-mail : manashakti.navnond@gmail.com

चाचणीसाठी संपर्क : (०२११४) २३४३२०/२१

भ्रमणध्वनी : ८९७५१५७०३५

नावनोंदीची वेळः सोमवार ते शुक्रवार सकाळी ९.०० ते दुपारी १२.००

मनशक्ती वितरणासाठी संपर्क : (०२११४) २३४३५४

वेळः सकाळी ९.३० ते सायंकाळी ५.३०

E-mail : manashaktimasik@gmail.com

E-mail : gsk@manashakti.org
Website : www.manashakti.org

इंटरनेट आवृत्ती

फेब्रुवारी २०१७

२०१७

जानेवारी

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

फेब्रुवारी

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८				

मार्च

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३०	३१	

एप्रिल

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
३०						१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

मे

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
	१	२	३	४	५	६
७	८	९	१०	११	१२	१३
१४	१५	१६	१७	१८	१९	२०
२१	२२	२३	२४	२५	२६	२७
२८	२९	३०	३१			

जून

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
				१	२	३
४	५	६	७	८	९	१०
११	१२	१३	१४	१५	१६	१७
१८	१९	२०	२१	२२	२३	२४
२५	२६	२७	२८	२९	३०	

जुलै

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
३०	३१					१
२	३	४	५	६	७	८
९	१०	११	१२	१३	१४	१५
१६	१७	१८	१९	२०	२१	२२
२३	२४	२५	२६	२७	२८	२९

ऑगस्ट

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
		१	२	३	४	५
६	७	८	९	१०	११	१२
१३	१४	१५	१६	१७	१८	१९
२०	२१	२२	२३	२४	२५	२६
२७	२८	२९	३०	३१		

सप्टेंबर

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
					१	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

ऑक्टोबर

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
१	२	३	४	५	६	७
८	९	१०	११	१२	१३	१४
१५	१६	१७	१८	१९	२०	२१
२२	२३	२४	२५	२६	२७	२८
२९	३०	३१				

नोव्हेंबर

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
			१	२	३	४
५	६	७	८	९	१०	११
१२	१३	१४	१५	१६	१७	१८
१९	२०	२१	२२	२३	२४	२५
२६	२७	२८	२९	३९		

डिसेंबर

रवि	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
३१					१	२
३	४	५	६	७	८	९
१०	११	१२	१३	१४	१५	१६
१७	१८	१९	२०	२१	२२	२३
२४	२५	२६	२७	२८	२९	३०

मुद्रक-प्रकाशक

मनशक्ती रेस्ट न्यू वे, ७६ मुंबई-पुणे रस्ता, लोणावळा ४१० ४०१

अक्षररचना : प्रकाश बाळकृष्ण ढवळे ✆ ९३२४३७६८७७

अनुक्रमणिका

वैज्ञानिक, बुद्धिनिष्ठ,
आध्यात्मिक व्यक्तित्वाचा त्रिवेणी संगम
स्वामी विज्ञानानंद
‘न्यू वे’ तत्त्वज्ञानाचे प्रथम चिंतक

‘न्यू वे’ याचा अर्थ, न्यूटन वृत्तीनेच वेद-सर्वधर्मज्ञान (न्यूटनची ज्ञानप्रेमवृत्ती आणि वेद अथवा इतर सर्व धर्म यातील सत्य ज्ञान शोधण्याचा भाग, यातील वृत्ती एकच, या अर्थानेही ‘न्यू वे’). ‘न्यू वे’ संस्थांचे प्रथम चिंतक, प्रयोगकार, संस्थापक **‘स्वामी विज्ञानानंद’**.

स्वामीजींनी सुमारे छत्तीस वर्षे अनेक विज्ञानशाखा, धर्म, तत्त्वज्ञान, यांचा अभ्यास करून प्रयोग केले. या सर्व संशोधनातून साकार झाले – अडीचशेच्या वर ग्रंथ, चाळीस प्रकारचे अभ्यासवर्ग, साठ प्रकारच्या मशिन्सच्या साहाय्याने घेण्यात येणाऱ्या मानस चाचण्या.

स्वामी विज्ञानानंद ह्यांनी विज्ञान आणि धर्म-तत्त्वज्ञान यांची सांगड घालून आधुनिक युगाला साजेसे आणि व्यवहारात उपयुक्त असे ‘न्यू वे’ तत्त्वज्ञान मांडले. स्वामीजी स्वतःसुद्धा या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे जगले. ‘न्यू वे’ मधील विज्ञानाचे प्रतीक असलेला ‘न्यूटन’ आणि धर्माचे प्रतीक असलेले ‘वेद’ हे दोन्ही स्वामीजींचे आदर्श होते. विज्ञान युगाला शोभतील असे बुद्धिनिष्ठ विचार त्यांनी जपले. अंधश्रद्धेला वाव ठेवला नाही. वेदातील

तत्त्वज्ञानाप्रमाणे निसर्गशक्तीला श्रेष्ठ मानले. व्यक्तिमाहात्म्य त्यांनी वाढविले नाही. स्वामीजी स्वतःला साधा खाली वाकून नमस्कारही घेत नसत, तर इतर सन्मानाच्या गोष्टी दूरच. स्वामीजी साधे अन्न घेत. पोत्याचे, शरीराला टोचणारे वस्त्र वापरीत असत. दर्शन/प्रसिद्धीसाठी त्यांनी स्वतःचा फोटोही कधी काढून घेतला नव्हता. त्यांच्या प्रकाश-समाधीनंतरही त्यांचा फोटो अथवा पुतळा कोठेही दर्शनार्थ दिसणार नाही.

स्वामीजी म्हणत असत, ‘‘तुम्हाला कृतज्ञता अर्पण करायची असेल, तर ‘न्यू वे’चा अभ्यास करा. त्यागाने आणि सेवारूपाने तो आचरणात आणा आणि लोकांना त्याची माहिती द्या.’’

स्वामीजींनी ३६ प्रकारची कष्टमय, दुःखमय तपे स्वतः केली आणि लोकांनाही संदेश दिला, की छोट्या दुःखाची सवय करा म्हणजे मोठे दुःख पचवू शकाल. स्वामीजींनी नव्या शतकासाठी समृद्ध असे तत्त्वज्ञान मांडून दि. १८ नोव्हेंबर १९९३ रोजी ‘प्रकाशसमाधी’ घेतली. त्यांनी साधकांना आधीच सांगून ठेवले होते, की त्यांच्या देहमुक्तीनंतर त्यांची पारंपारिक पद्धतीने समाधी बांधू नका किंवा त्यांचे व्यक्तिमाहात्म्य वाढेल अशी कोणतीही गोष्ट करू नका. साधकांच्या आग्रहामुळे, लोकांना ज्ञान चांगल्या तऱ्हेने मिळावे यासाठी, त्यांच्या आवाजातील ध्वनिफिती ठेवण्याची परवानगी स्वामीजींनी दिली. विविध अभ्यासवर्गांच्या माध्यमातून या ध्वनिफितींचा लाभ लोकांना घेता येतो.



मनशक्ती प्रयोगकेंद्राविषयी...

मुख्य ट्रस्ट **'मनशांती न्यू वे आश्रम'** (रजि. क्र. ई-४३७ पुणे), सह ट्रस्ट **'मनशक्ती रेस्ट न्यू वे'** (रजि. क्र. ई-५२४ पुणे), **'हेल्थ न्यू वे'** (रजि. क्र. ई-७३३ पुणे), **'न्यू वे उद्योगशक्ती चॅरिटेबल ट्रस्ट'** (रजि. क्र. ई-३६८२ पुणे) या चार ट्रस्ट्स्च्या माध्यमातून **'मनशक्ती प्रयोगकेंद्र'** सामाजिक कार्य करते.

मनशक्ती प्रयोगकेंद्राचे संस्थापक स्वामी विज्ञानानंद यांनी 'न्यू वे' तत्त्वज्ञान मांडले. 'न्यू वे'चा मुख्य उद्देश दुःखमुक्ती साधणे व सुख टिकवणे हा आहे. यासाठी ज्ञान, कर्म, भक्ती यांचा सुरेख संगम 'न्यू वे'च्या उपक्रमात असतो. हे सर्व कार्य, 'न्यू वे'च्या पन्नास स्थानिक शाखा व हजारो कार्यकर्त्यांच्या माध्यमातून चालते. प्रत्येक व्यक्तीला ताणमुक्त आयुष्य काढण्याची इच्छा असते. हे ताण सुरू होतात त्यांच्या मुलाच्या भवितव्यापासून. यासाठीच 'न्यू वे'चे प्रयोग जन्मपूर्व अवस्थेपासून सुरू होतात. संस्कारशील पिढी निर्माण करण्यासाठी मुळापासूनच तयारी केली पाहिजे. त्यासाठी प्रयोग-अभ्यास व उपाययोजना 'न्यू वे'ने प्रत्येक टप्प्यावर दिली आहे.

'न्यू वे'च्या संशोधनामध्ये न्यूटोनियन मेकॅनिक्सपासून क्वॉन्टम् आणि इपीआर पॅराडॉक्सपर्यंत, जीवशास्त्र, मानसशास्त्र, सूक्ष्म मानसशास्त्र, पदार्थ विज्ञानशास्त्र, शिक्षणशास्त्र, तर्क, गणित इत्यादी एकूण २८ विज्ञान शाखांच्या आधारावर प्रयोग केले. जडवादी, अजडवादी तत्त्वज्ञानाचा मूलभूत अभ्यास केला.

प्रथम श्रेणीचे इंजिनिअर्स, डॉक्टर्स, शिक्षणतज्ज्ञ, विचारवंत यांचे या प्रयोगांना सहाय्य झाले. टाटा इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सायन्सेस, डेक्कन कॉलेज, इन्डियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्स, विज्ञानवर्धिनी इत्यादी त्यावेळच्या श्रेष्ठ संस्थेतील तज्ज्ञांशी व रशिया-अमेरिकेमधील तज्ज्ञांशी

अभ्यास संपर्क. ज्ञान, कर्म, भक्ती यांपैकी कोणत्याही एका मार्गाने आयुष्याच्या कल्याणाचा हा प्रकल्प समजावून घेऊ शकाल.

ज्ञानमार्ग– ३-३ दिवसांचे २८ विषयांवर आधारित विनामूल्य अभ्यासवर्ग. निवास, भोजन, चहा-नाश्ता इत्यादी व्यवस्थांचा माफक खर्च. (पालक व मुला-मुलींसाठी सुट्टीत खास शिबिरे.)

विद्यार्थ्यांना ताणमुक्त परीक्षायश, कर्तबगारांना ताणमुक्त आयुष्य यांसाठी कॉम्प्युटराइज्ड, ६० इलेक्ट्रॉनिक मशिन्सद्वारे घेतल्या जाणाऱ्या चाचण्यांची सोय. स्वामीजींच्या अभ्यास-संशोधनावर आधारित २५०हून अधिक ग्रंथसाहित्य.

कर्ममार्ग– दिवसातील २४ तासांपैकी कमीतकमी १ तास समाजासाठी काम करण्याचे निःस्वार्थ व्रत. **भक्तिमार्ग**– दैवतशक्ती मिळविण्याचे विज्ञानशुद्ध उपक्रम. विज्ञानाच्या सहाय्याने मानवी जीवनाचा अर्थ समजावून घेणे महत्त्वाचे म्हणून ज्ञानोत्तर श्रद्धा आणि ज्ञानावर भक्ती म्हणजेच भक्तिपूर्वक ज्ञान, कर्म हे 'न्यू वे'चे जीवनसूत्र आहे.

मनशक्ती प्रयोगकेंद्राचे अनेक सामाजिक उपक्रम महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर विनामूल्य घेतले जातात. यामध्ये संस्कारवर्ग, विद्यार्थ्यांसाठी खास यशवर्धन शिबिरे, ज्ञानप्रकाश यात्रा, मोठ्यांसाठी 'ताणमुक्त यश' इत्यादी उपक्रमांचा समावेश आहे. एप्रिल २०१५ ते मार्च २०१६ या काळात अनेकांनी या विनामूल्य सामाजिक उपक्रमाचा लाभ घेतला.

१) ज्ञानप्रकाश यात्रा – विद्यार्थी ७७,९४९ पालक-शिक्षक-प्रौढ २२,५६३
२) ताणमुक्त पाठमाला – विद्यार्थी १२,६४६

सरकारी अनुदान व सर्वसामान्य देणगी न स्वीकारता कार्यकर्त्यांच्या माध्यमातून संस्थेचे कार्य चालते.



मनशक्ती

प्रयोगकेंद्र, मुंबई-पुणे रस्ता, लोणावळा

विविध उपक्रमांची माहिती

अभ्यासवर्गांची माहिती

अनेक वर्षांच्या संशोधनातून साकारलेले माणसाच्या सुखाचे गणित म्हणजे 'न्यू वे'चे अभ्यासवर्ग. माणसांच्या संकटांवर उपाय सुचविणारे, संकटे येऊ नयेत म्हणून कसे वागावे हे सांगणारे. पदार्थ-विज्ञानशास्त्र, गणित, तर्कशास्त्र या विज्ञानत्रयींच्या आधारे मांडलेले सिद्धान्त हे प्रत्येक वर्गाचे खास वैशिष्ट्य. 'मनशक्ती' देणाऱ्या विविध अभ्यासवर्गांपैकी काहींची वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे.

जन्म-मृत्यू विज्ञान : जन्म म्हणजे काय? मृत्यू म्हणजे काय? मृत्यूनंतर आयुष्य असतं का? पुनर्जन्म शक्य आहे का? मृत्यूनंतरच्या आयुष्यात सुख, दुःख असतं का? असे अनेक प्रश्न आपल्याला पडत असतात. जन्म-मृत्यूचे वैज्ञानिक सत्य काय आहे, हे या वर्गात आपल्याला समजते. मृत्यूनंतर काहीच शिल्लक राहात नसेल, तर त्याबद्दल बेफिकीर राहायला हरकत नाही. पण विज्ञानाप्रमाणे आपण किंवा देहांतरित झालेल्या नातेवाइकांची ३,१५,३६,००,००० गती स्पंदनांएवढी शक्ती सरासरीच्या हिशोबाने मृत्यूच्या क्षणी शिल्लक

राहाते. या शक्तीचे पुढे काय होते? पुन्हा जन्म घेण्यासाठी ही शक्ती उपयोगी पडते का? हे या वर्गात सांगितले जाते. तर्कविज्ञान, पदार्थ-विज्ञानाचे नियम व गणिताच्या भाषेत जन्म-मृत्यूचे रहस्य या वर्गात आपल्याला समजून घेता येते.

मत्सरघातमुक्ती : कर्तबगार व्यक्तींचा मत्सर होत असतो. मिळणाऱ्या प्रत्येक यशामुळे मित्रमंडळी व नातेवाईक यांच्या मनात सुप्त मत्सर वाढत असतो. तोंडावर कोणीच स्पष्टपणे बोलत नाही. परंतु हे मत्सरविष अदृश्यरूपाने घरात व कामाच्या जागी, वातावरणात साठते, टिकते. मेंदूशास्त्राप्रमाणे अव्यक्त मत्सरशक्तीमुळे मत्सर करणाऱ्याच्या मेंदूतून लघू, तीव्र लहरी बाहेर पडतात व त्या आजूबाजूच्या वातावरणात, घरात, कचेरीत, कार्यक्षेत्रात टिकून राहातात. ही वातावरणातली सुप्त शक्ती आठ प्रकारे आपला घात करते. हे आठ घात कोणते? आणि ते टाळावे कसे? त्यावर उपाय कोणता करावा? याबाबतचे मार्गदर्शन या वर्गात मिळते.

योगशक्ती ध्यान : ध्यानाबद्दल बऱ्याच जणांना आकर्षण असते. पण डोळे बंद केले, की अनेक विचार मनात यायला लागतात. अनेक विक्षेप येतात. प्रत्येक विचारात माणसाची काही शक्ती नकळत खर्च होते. ती स्वतःच्या सुखासाठी वाचवायची युक्ती म्हणजे ध्यान. ध्यानामुळे अनेक व्यावहारिक, मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक फायदे होतात. ध्याना-मुळे अनेक प्रकारचे ताण कमी करता येतात व आत्मिक समाधानाच्या उंचीवर आपण पोहोचू शकतो. ध्यान का आणि कसे करावे हे सांगणारा हा प्रत्ययकारी अभ्यासवर्ग. (**या वर्गात मतिमंद मुलांच्या विनामूल्य चाचण्या समाविष्ट. मुलाबरोबर त्याच्या दोन्ही पालकांनी वर्गाला येणे आवश्यक.**) गर्भधारी जोडप्यांसाठीही उपयुक्त.

रोगमुक्ती विज्ञान : प्रत्येकाला रोग येतो कुठून, जातो कसा? रोग झाला, की आपण डॉक्टरकडे जातो, औषध घेतो, पण प्रत्येकवेळी बरे होतोच, असे नाही. काही आजार तर वर्षानुवर्षे टिकतात. अनेक डॉक्टर्स, हकीम, वैद्य, सर्व पॅथीज्, यांची मदत घेतली जाते, पण आजार काही बरा होत नाही. आजारपणाला आपण बाह्य कारण उदा. बाह्य विषाणू; जबाबदार धरतो. पण खरोखरच बाह्यकारण जबाबदार आहे, की आंतरकारण? आपल्या शरीरात अब्जावधी पेशी आहेत. स्वार्था-साठी, अहंकारासाठी आपण त्यांच्यावर ताण निर्माण करतो. ताण असह्य झाला, की पेशींच्या कार्यात बिघाड होतो. त्याला आपण म्हणतो रोग झाला. पेशींचे विज्ञान सांगणाऱ्या ह्या वर्गात सुचविलेल्या जोड उपायांमुळे तुमच्याच डॉक्टरांचे औषध तुम्हांला अधिक चांगले लागू पडते. आजारात धैर्य येते. **(यात मतिमंद मुलांच्या विनामूल्य चाचण्या समाविष्ट. मुलाबरोबर त्याच्या दोन्ही पालकांनी वर्गाला येणे आवश्यक.)**

देवदर्शनानुभव : देवाचे दर्शन होऊ शकते का? देवाचे दर्शन घेणे सोपे आहे का? तो शक्तीरूप आहे का मूर्तिरूप? तो आपल्याला निर्माण करतो का आपण त्याला निर्माण केले आहे? त्याचे बुद्धिनिष्ठ अर्थाने दर्शन कसे होऊ शकेल? या सर्वांचे तर्कशुद्ध विवेचन या वर्गात होते. आपण काहीना काही व्रत-वैकल्ये करतो, उपास-तापास करतो. त्याला तर्कसंगत, बुद्धिनिष्ठ विचारसरणी जोडतो, तेव्हा आपण आपल्या श्रद्धेने, व्याख्या करून देवदर्शन घेऊ शकतो. या वर्गातील देव संकल्पनेचा अभ्यास आपल्याला आपली मनशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त ठरतो. गर्भधारी जोडप्यांसाठीही उपयुक्त.

शुभभविष्यज्ञान : प्रत्येकाला आपल्या भविष्यात काय आहे याची उत्सुकता असते, चिंता असते. प्रत्येकाला आपले भविष्य शुभ व्हावे,

असे वाटत असते. त्यासाठी हाताच्या रेषा पाहाणे, ज्योतिषाकडे जाणे, पत्रिका पाहाणे अशा गोष्टींकडे सहजतेने आपण वळतो. भविष्य हे केवळ हाताच्या रेषेवर किंवा जन्माच्या क्षणावर अवलंबून नाही. मग ते कशावर अवलंबून आहे? विज्ञानात भविष्याचे महत्त्व मुळीच कमी मानलेले नाही. एक सूक्ष्म अभ्यास, एक नवी रीत, या वर्गात मिळते. आपले भविष्य आपण घडवू शकतो, याचे सूत्र हाती देणारा हा वर्ग आहे.

मंत्रविज्ञान : मंत्रांचे आकर्षण आपल्याला असते. मंत्रात शक्ती असते का? मंत्रात शक्ती कशी येते? ती आपल्याला कोणत्या नियमाने मिळू शकेल? मंत्राने आपले इप्सित कसे साध्य करता येते? मंत्राने मनशक्ती कशी वाढवता येते? **'मननात् त्रायते इति मंत्रः।'** म्हणजे मनाला त्राण देतो, तो मंत्र. मग मनाला त्राण देणारा महामंत्र कोणता? या विषयाचे विवेचन या वर्गात केले जाते. गर्भधारी जोडप्यांसाठीही उपयुक्त.

यज्ञ-प्रकाशशक्ती : २८ ज्ञानशाखा आणि विविध धर्म यांनी मानलेल्या प्रकाश-शक्तीची माहिती आणि महत्त्व सांगणारा हा वर्ग आहे. कोणतीही महत्त्वाकांक्षा किंवा इच्छा पूर्ण करून घेण्यासाठी, प्रकाश एकाग्रतेच्या दृष्टीने सामुदायिक **'स्ट्रॉबॉस्कोप प्रयोग'** हे या वर्गाचे वैशिष्ट्य. त्याची सांगड फ्लिकर तत्त्व आधारित यज्ञ-संकल्पनेशी घालता येते, म्हणून श्रद्धा असणाऱ्यांपुरती हवन प्रक्रिया. गर्भधारी जोडप्यांसाठीही उपयुक्त.

ज्येष्ठ नागरिक : ज्येष्ठ नागरिकांचे प्रश्न आणि समस्यांवर मार्गदर्शक उपाय तसेच त्यांच्या अनुभव संपन्न आयुष्याचा उपयोग समाजासाठी कसा करता येईल, याबद्दलचे मार्गदर्शन केले जाते.

संसार मंगल : सध्याच्या काळात कुटुंब व्यवस्था ढासळत चाललेली दिसते. कुटुंबातील मुख्य घटक म्हणजेच पती-पत्नी. यांच्यामधील ताण,

बेबनाव, भांडणे याने संसारात वितुष्ट आल्याच्या अनेक घटना दिसतात. वैचारिक मतभेद, भावनिक जुळवणूक न होणे, अशा कारणांमुळे असमाधानी असलेली दांपत्य तसाच संसार रेटताना दिसतात. स्वाभिमानाची चुकीची संकल्पना, जुळवणूक करण्याची क्षमता नसणे. तसेच आंतरिक व्यक्तिमत्त्वाची जुळवणूक न होणे, यामुळे संसारातील सुमधुर भाव हरपलेले दिसतात. **'संसारमंगल'** या वर्गात कुटुंबातील विविध प्रश्नांवर बुद्धिनिष्ठ व तात्त्विक मार्गदर्शन उपलब्ध आहे.

गर्भसामर्थ्य : 'आम्हाला प्रतिभासंपन्न, बुद्धिमान, सुजाण मूल हवे आहे,' असे नवदांपत्याचे स्वप्न असते. परंतु त्यासाठी योग्य तो प्रयत्न व तयारी गर्भधारणा होण्यापूर्वी पती-पत्नीने करणे आवश्यक असते. तसेच गर्भधारणा झाल्यावरही गर्भावर योग्य तो वैचारिक संस्कार करायचा असतो. गर्भाकडे प्रचंड सामर्थ्य असते. गर्भावस्थेपासूनच मूल अनेक अनुभव घेत असते. शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक विकास साधण्यासाठी गर्भावस्थेतले प्रयत्न उपयोगी ठरतात. त्यासाठी गर्भसंस्काराची प्रक्रिया पालकांनी समजून घेणे आवश्यक आहे. बालकाची शारीरिक, मानसिक वाढ कशी होते? पालकांच्या सुप्त भावनांचा, विचारांचा बालकांवर परिणाम कसा होतो? प्रार्थना, एकाग्रता, संगीत, आहार, योगासने इत्यादींचा उपयोग कसा करायचा? तसेच याबाबत चालू संशोधन काय आहे? हे सर्व दृक्‌श्राव्य माध्यमांचा आधार घेऊन ह्या वर्गात सादर केले जाते.

मेंदूक्रांती (१ ते ७ वर्षे वयोगटातील मुलांच्या पालकांसाठी) : मेंदूशास्त्राप्रमाणे दर सात वर्षांनी मेंदूची स्थिती बदलते. गर्भावस्थेनंतर मेंदूच्या घडवणुकीचा पहिला टप्पा म्हणजे १ ते ७ वर्षे. ह्या कालावधीत मुलांवर केलेले संस्कार आयुष्यभर त्यांना उपयोगी ठरतात. उत्तम

संस्कार क्षमता, आकलन क्षमता असलेल्या ह्या मुलांकडे नीट डोळसपणे लक्ष दिले नाही तर अनेक प्रश्न संभवतात. मुलांचा शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक विकास कसा साधावा, तसेच पालक म्हणून आपली भूमिका कशी बजावायची, याबाबतचे सविस्तर मार्गदर्शन ह्या वर्गात होते. **हा वर्ग मुख्यतः पालकांसाठी असतो. या एकाच वर्गामध्ये लहान मुलांना वर्गाच्या वेळी आणण्याची परवानगी आहे. मात्र १ ते ३ वयोगटाची मुले आणायची असल्यास त्यांना सांभाळण्यासाठी स्वतंत्र व्यक्ती आणणे व स्वतंत्र खोली घेणे आवश्यक आहे.**

बालसमस्या : ८ ते १४ वयोगटातील मुलांच्या पालकांसाठी बालसमस्या हा वर्ग असतो. मुलांच्या बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक क्षमता वाढीचा हा काळ. वर्तनातले बदलही ह्या कालावधीत होत असतात. या मुलांना एका बाजूने आई-वडिलांच्या अपेक्षांचे ताण असतात. दुसऱ्या बाजूने स्पर्धेच्या युगात टिकायचे असते. तिसऱ्या बाजूने आजूबाजूच्या वातावरणाशी जुळवणूक करून घ्यायची असते. उमलण्याच्या उंबरठ्यावर असणाऱ्या या मुलांना कसे समजावून घ्यायचे, त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीबरोबर स्वभाव व आरोग्य यांमध्ये समतोल कसा आणायचा, तसेच मुलांच्या निर्माण होणाऱ्या अनेक समस्यांवर वैज्ञानिक व मानसशास्त्रीय उपाय कोणते करायचे, याबाबतचे मार्गदर्शन ह्या वर्गामध्ये केले जाते.

कुटुंबसुखवर्धन : 'स्वच्छंदी होऊन मुक्त संचार करावा,' असे यौवनात असलेल्या १५ ते २१ या वयोगटातल्या मुलांना वाटत असते. त्यात त्यांना कोणाचाच विरोध नको असतो. अभ्यास, स्पर्धा, करिअर, शारीरिक बदल, बाह्य वातावरण या आणि अशा अनेक गोष्टींचा ताण मुलांवर येत असतो. त्यातून मार्ग शोधताना त्यांना वाईट सवयीसुद्धा

लागू शकतात. या मुलांना स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व म्हणून घडू देताना पालक म्हणून काय भूमिका असावी, त्यांच्या फुटलेल्या पंखांना दिशा देताना मित्रत्वाचे नाते कसे जपावे, त्यांना येणाऱ्या बौद्धिक, शारीरिक आणि मानसिक ताणांवर मात करण्यासाठी कशी मदत करावी आणि या सर्वांतून सुवर्णमध्य साधून एकंदर कुटुंबाचे सुख कसे वाढवावे, यासाठी आखलेला हा मार्गदर्शनपर वर्ग आहे. हा वर्ग यौवनक्रांती वर्गाच्या बरोबरीने पालकांसाठी घेण्यात येतो. तसेच २२ वर्षांवरील कोणतीही व्यक्ती ह्या वर्गात सहभागी होऊ शकते. कुटुंबसमतोलाच्या अनेक युक्त्याही ह्या वर्गात सांगितल्या जातात.

एक ते दीड दिवसाचे अभ्यासवर्ग

आत्मकल्याण संकल्प : समाजासाठी रोज एक तास योजनाबद्ध निःस्वार्थ काम करण्याचा संकल्प केलेल्या (किंवा सव्वा सहा टक्के धनदानानंद घेणाऱ्या) जिज्ञासूंना, साधक होण्यासाठीचा आत्मकल्याण संकल्प हा दीड दिवसाचा अभ्यासवर्ग. फक्त फेब्रुवारी, मे व ऑगस्ट या तीन महिन्यांत चौथ्या रविवारी त्रैमासिक मेळाव्यानंतर संध्याकाळी सुरू होतो व मंगळवारी दुपारी संपतो.

इच्छातृप्ती : इच्छा-अतृप्तीचं दुःख प्रत्येकाला असतं. आयुष्याच्या विविध पातळ्यांवर सुख मिळवण्याची धडपड करताना कुठेतरी त्रुटी निर्माण होतात. आयुष्य कधी सुखाच्या पर्वतावर असतं तर कधी दुःखाच्या खाईत. हे असं का होतं? दुःखाची इच्छा केलेली नसताना आयुष्यात दुःख का येतं? यामागे काही निश्चित कारणमिमांसा आहे का? सुख-दुःखाला विज्ञानाचे नियम लागू होतात का? आयुष्यात सुख-

समाधान टिकविण्याचा मार्ग कोणता, याचे या वर्गात ज्ञान होते. एक दिवसाचा हा वर्ग प्रत्येक तीन दिवसाच्या वर्गाच्या प्रथम दिवशी सकाळी १० ते सायंकाळी ४ पर्यंत असतो. (अपवाद फक्त ज्येष्ठ नागरिक वर्ग, प्रगत वर्ग, अतिप्रगत वर्ग, वंशजक्राती व वंशजकल्याण.)

One Day Study Courses in English

1. Tensions of success and envy

आयुष्यातील ताणासंदर्भात १ दिवसाचा इंग्रजी विवेचन वर्ग,
दर दोन महिन्यांनी दुसऱ्या रविवारी सकाळी ११ ते सायंकाळी ५ पर्यंत असतो.

The topic is dealt by dividing it into 3 main parts : 1) problem, 2) proofs, 3) solutions.

Tensions are created when the individual endeavors falls prey to emotions. This proposition has been substantiated with the proofs in maths, physics, logic and biology. The solution to the tensions and to the envy for one's success is : daily concentration on individual's personality triangle and meditation backed with voluntary sacrifice in the form of social service.

2. Redemption from Jealousy Hazards

Successful people attract envy of others. Each of your achievement increases the latent envy in your friend circle and relatives. None of them would say so in your face. Yet this poison of envy accumulates invisibly at your home and workplace, gets stored in your environ-

ment and remains there. As per the science of brain, the envious person emits short and fierce waves of his latent envy; and those get stored in your house, office and in the area where you work. This latent power in atmosphere inflicts damage on us in eight ways.

What are these eight types of damages? How to stay clear of them? What is the remedy? The study course will endow you with knowledge regarding these aspects.

3. Power of Yoga & Meditation

People are curious to know about meditation. Yet lots of thoughts start cluttering our mind after we close our eyes. Our mind gets diverted in many directions. We end up spending some amount of energy unknowingly while thinking.

Meditation or Dhyan is nothing but a technique to save this energy for our own happiness. It can benefit us practically, emotionally, physically and spiritually. It can help reduce a variety of stresses and we can reach certain level of spiritual satisfaction. This study course explains why and how of meditation with practical experience.

4. Secret of Success Workshop (Age : 8 to 14)

The research has now established that even the

bright students unknowingly feel stressed by the burden of studies. In that case, we need to take care of other normal students. The care need not be restricted only to the studies but in all other areas. Secret of success workshop covers the following areas:

1. How to remain healthy? 2. Various efforts to be taken for all-round development. 3. The scientific methods to achieve scholastic success without being stressed out. 4. Simple tricks to enhance the concentration power. 5. How to manage energy to achieve a superior goal in life? 6. How to inculcate leadership, courage, gratitude, and patriotism in one's life? 7. Development of creative abilities through games, songs and drawing . 8. Self-discipline through self-reliance.

5. Skill of Successful Parenting

This course is conducted simultaneously with Secret of success workshop. It is for the parents who have the kids belonging to the age group 8-14 years. Participation of parents along with that of children is highly beneficial to parents.

According to brain Science this is the second phase of developing the physical, psychological and emotional capabilities of the children. The changes in behaviour pattern are also observed in this phase. From one per-

spective, these children feel burdened by the expectations of their parents. On the other side, they need to survive in the competition. On the third front, they need to get adjusted with the surroundings. This course offers guidance regarding the ways to understand the blooming buds, the method to bring equilibrium among their scholastic progress, behaviour and health and the scientific and psychological remedies for various problems coming along the way.

6. Redemption from Disease

It is our observation and experience that disease gets penetrated some time in human life. Once noticed,we get panicked. We runs from pillar to post for it's cure. Visits doctor for medicine. Follow various pathies suggested to us with absolute blind faith. Try various means for redemption from disease. Thereafter we blame and held external factor like "germs" responsible for such situation.

However, who is responsible for such ailment? External or internal? One should know the fact that our body is made up by large numbers of cells. They are not dead material. They are live material. They suffer due to our selfish attitude towards life. Once the tolerance level gets crossed, they rebel against us and

we call it as a disease.

The measures suggested in the said study course would support your medicine in early relief from the disease. You will experience the courage from the knowledge decapitated during the course. (Mentally retarded person can get a free psychological Test during the study course. However, both the parents of such persons must attend the said study course.)

7. Stress Management Workshop

(For Corporate World)

The present stressful era of cutthroat competition is taking a heavy toll on physical as well as psychological health of the mankind. The real happiness can be found not outside, but within our mind. For that we should be able to establish dialogue with our mind and our body through meditation.

Insights on how to manage stress, coupled with demonstration of its mal-effects on body with sophisticated equipment and how to attain harmony between mind and body through a specially designed meditation are the salient features of Manashakti's workshop, which is conducted on site. The workshop helps participant understand ways to attain happy, meaningful and resilient life style by adhering to laws of nature.

For further details please drop an email to

suhas.gudhate@gmail.com • 9970186400
shekhar.muzumdar@ .com • 9869172984

युवक व मुला-मुलींसाठी खास शिबिरे

(मुलांबरोबर आई-वडिलांनी येणे अधिक लाभदायक.)

बुद्धिवर्धन संस्कार शिबिर (वय ८ ते १४) : हुशार मुलांनासुद्धा नकळत अभ्यासाचा ताण पडतो, असे संशोधन सांगते. मग इतर मुलांची काळजी घ्यायलाच हवी. ही काळजी अभ्यासापुरती नाही; तर इतर अनेक विषयात घ्यायला हवी. बुद्धिवर्धन शिबिरात पुढील विषय येतात. (१) आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी? (२) मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी विविध प्रयोग-अभ्यास. (३) ताणमुक्त अभ्यास यश मिळवण्याच्या वैज्ञानिक पद्धती. (४) एकाग्रता शक्ती वाढवण्याच्या सोप्या युक्त्या. (५) आयुष्यात उच्च ध्येय गाठण्यासाठी शक्तीचे नियोजन कसे करावे? (६) नेतृत्व, निर्भय धाडस, कृतज्ञता, देशप्रेम कसे अंगी बाणवावे? (७) विविध खेळ, गाणी, चित्रकला यातून कलाविकास. (८) स्वावलंबनातून स्वयंशिस्त. **शिबिरांसाठी मुलाबरोबर किमान एका पालकाने येणे अत्यावश्यक आहे.**

प्रगत बुद्धिवर्धन संस्कार शिबिर (वय ८ ते १४) : (१) प्रगतीचा निश्चित बुद्धिनिष्ठ अर्थ. (२) मुलांचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन विकसित करणारे विविध प्रयोग. (३) मुलांची एकाग्रता व कल्पनाशक्ती वाढीस उपयुक्त चाचणी. (४) अभ्यासयशासाठी प्रगत मार्गदर्शन.

यौवनाच्या क्रांतिदिशा (वय १५ ते २१) : वरील सर्व वैशिष्ट्यांसह (१) पालक व मुले सुसंवाद वाढविण्यासाठीचे विशेष सत्र. (२) डाव्या मेंदूविकासाबरोबर उजव्या मेंदू विकासासाठीचे तंत्र. (३) आयुष्यातील कर्तबगारीच्या उंबरठ्यावर बहरलेले तीन दिवसांचे शिबिर. (४) शारीरिक वाढीबरोबरच बौद्धिक व भावनिक वाढीच्या टप्प्यांची विज्ञानाधारित

माहिती, मार्गदर्शन व चाचणी उपाय. **आयुष्यातील कर्तबगारीच्या उंबरठ्यावर बहरलेले, असे तीन दिवसांचे शिबिर.**

तारुण्यधैर्य (वय २२ ते २८) : (१) समाजातील निरनिराळ्या क्षेत्रात पुढे जाणाऱ्या तरुण-तरुणींसाठी खास वर्ग. (२) कॉलेज शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर, आयुष्याची पुढील वाटचाल करताना आपला दृष्टिकोन विधायक कसा असावा, याचे मार्गदर्शन. (३) विवाह, नोकरी, व्यवसाय याबद्दलचे निर्णय योग्य रितीने कसे घ्यावेत, याचे तत्त्व आणि व्यवहारशुद्ध विवेचन. (४) कर्तबगारीच्या उंबरठ्यावर संगती कोणाची, कशी धरावी, यांचा अभ्यास.

वंशजकल्याण : १५ ते २१ वयोगटातील युवक-युवती व त्यांचे पालक यांच्यासाठीचा हा १० दिवसांचा वर्ग व्यक्तिमत्त्व विकास, व्यवसायातील यश, महत्त्वाकांक्षापूर्तीचे उपाय व मूलभूत तत्त्व सांगणारा आहे. **या वर्गाला येण्यासाठी युवकांचा 'यौवनाच्या क्रांतिदिशा' हा वर्ग आणि पालकांचा कोणताही एक वर्ग झालेला असणे आवश्यक.**

एक दिवसाच्या कार्यशाळा
(वेळ : सकाळी ११ ते संध्याकाळी ५.३०)

सुप्रजनन कार्यशाळा : विशेषतः नवविवाहीत जोडप्यांना किंवा अपत्य प्राप्तीच्या अपेक्षेत असणाऱ्यांसाठी ही कार्यशाळा आहे. **'शुद्ध बीजापोटीं फळें रसाळ गोमटीं'** या उक्तीप्रमाणे चांगल्या अपत्या-साठी बीज चांगले, शुद्ध असावे लागते. ही प्रक्रिया या कार्यशाळेमुळे समजण्यास मदत होईल.

गर्भसंस्कार कार्यशाळा : एक दिवसाच्या या कार्यशाळेत मुख्यतः गर्भवती महिला (गरोदरपणातील कोणत्याही महिन्यात) व त्यांचे पती यांना सहभाग घेता येतो. यामध्ये **'जन्मपूर्व संस्कार'** या विषयाच्या

संशोधनावरील तात्त्विक पाठ घेतला जातो. माता-पिता यांची सामुदायिक चाचणी घेऊन कॉम्प्युटराइज्ड निष्कर्ष व घरी करावयाच्या उपायांचे मार्गदर्शन दिले जाते.

व्यक्तिमत्त्व विकास कार्यशाळा (वयोगट १५ ते २८) : व्यक्तिमत्त्वाचा अर्थ आणि व्याप्ती, जीवनाची ध्येयनिश्चिती, विविध सोप्या अभ्यासपद्धती आणि एकाग्रतेच्या युक्त्या, आयुष्यातील उत्कृष्टत्त्व साधण्याच्या पद्धती. तसेच स्ट्रॉबॉस्कोप रेझोनान्स टेस्ट समाविष्ट.

परीक्षा धैर्य वर्ग : नववी ते बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी खास वर्ग. हुशार मुलांनासुद्धा अभ्यासाचे, चढाओढीचे ताण असतात. इतर मुलांनाही असतातच. मेंदूशास्त्राच्या दृष्टीने, मुलांनी व पालकांनी काही काळजी घेणे आवश्यक आहे. अशा वेळी मुलांना परीक्षेत धीर देण्याच्या सूचनांसाठी अभ्यासवर्ग. त्यात पुढील गोष्टी समाविष्ट आहेत. (१) इंजिनिअर्सनी आयोजित केलेली स्ट्रॉबॉस्कोप कॉमन रेझोनान्स टेस्ट, (२) डॉक्टर-सूचित धैर्यगुटिका, (३) अभ्यासाच्या सोप्या युक्त्या, (४) एका विद्यार्थ्याचे यांचे जेवण व चहा.

ताणमुक्ती आणि ध्यान कार्यशाळा : आजच्या गतिशील, आधुनिक जीवनामध्ये अनारोग्य, आहार-विहार, दिनचर्या, धावपळ, प्रदूषण, सामाजिक असुरक्षितता, स्पर्धा, मत्सर, चढाओढ इत्यादींमुळे सर्वांगीण ताणतणाव वाढत आहेत. याचे दुष्परिणाम म्हणून शारीरिक व मानसिक आजार आणि अशांती निर्माण होत आहे. या सगळ्यांवरील उपाय म्हणून निसर्ग नियमांचे ज्ञान व ध्यानाची जोड आवश्यक आहे. या कार्यशाळेमध्ये याबद्दलचे मार्गदर्शन ध्यान प्रात्यक्षिकासह मिळेल.

मेंदूक्रांती कार्यशाळा : **१ ते ७ वयोगटातील मुलांच्या फक्त पालकांसाठी ही कार्यशाळा आहे.** मुलांच्या सतेज बुद्धिमत्तेसाठी, तसेच

संस्कारासाठीचे उपाय यामध्ये दिले जातील. मुलांचा स्वभाव, वर्तन, व्यक्तिमत्त्व, बहुविध बुद्धिमत्ता आणि मेंदूक्रांती यांचा मेळ कसा घालावा, याचे मार्गदर्शन या कार्यशाळेत केले जाईल. तसेच मुलांच्या स्वभाव-परिक्षण चाचणीतून वैयक्तिक उपाय दिले जातात.



विज्ञानाधारित पूजा उपक्रम

विज्ञानातल्या रेझोनान्स या नियमाप्रमाणे सामुदायिकतेने गुणित शक्तीचा लाभ मिळतो. त्यामुळे मनशक्ती प्रयोगकेंद्रात सर्व पूजा उपक्रम सामुदायिक घेतले जातात.

सत्यपूजा : सत्यनारायणाच्या पोथीत सामुदायिक पूजेचे महत्त्व सांगितले आहे. सत्यपूजेच्या निमित्ताने सत्य आणि निःस्वार्थाचा निश्चय करणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे रोग, संकटे, धनहानी इत्यादी असत्याचे भीषण परिणाम कमी होतात.

वास्तुशामन पूजा : वास्तुशांतीनंतरही दर तीन महिन्यांनी वास्तुशामन करणे आवश्यक आहे. स्वार्थाच्या, मत्सराच्या वाईट विचारांमुळे घरातील वातावरण प्रदूषित होते. ते शुद्ध करण्यासाठी घरी किंवा पवित्र सामुदायिक स्थळी वास्तुशामन करावे. पूजेसाठी येताना घरातील धूळ व थोडे पाणी आणणे आवश्यक.

श्राद्धपूजा : श्राद्ध म्हणजे आपल्या पूर्वजांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणे; तसेच, पूर्वजांच्या शांतीसाठी प्रयत्न करणे, हे तत्त्व लक्षात घेऊन सामुदायिक श्राद्धप्रयोग घेतला जातो. तसेच, सर्वपित्री अमावास्येच्या दिवशीही तो आयोजित केला जातो. **सर्वपित्री अमावास्या पूजेचे देणगीमूल्य नाही; परंतु स्वेच्छेने, पूर्वज कृतज्ञताप्रीत्यर्थ मनशक्तीचे ज्ञानपूर्ण ग्रंथसाहित्य इतरांना भेट देऊ शकाल. सूचनाः महालय**

श्राद्धपूजा सकाळी ९ व सकाळी ११ अशा दोन स्वतंत्र सत्रांत घेतल्या जातात. साधकांनी शक्यतो सकाळी ९च्या पूजेत सहभाग घ्यावा.

मेधासंस्कार : मेधासंस्कार हे ३ ते ६ वयोगटातील मुला-मुलींवर केले जातात. मेधा म्हणजे बुद्धी. मूल बुद्धिमान होण्यासाठी संस्कार आवश्यक आहेत. या मुलांमध्ये अहंगंड, कार्यबुद्धी, स्वामित्व भावना, आज्ञापालन इत्यादी गोष्टी असतात. त्यांना वळण लावण्यासाठी पालकांना मेधासंस्कार उपक्रमामध्ये उपाय सुचविले जातात. आशीर्वादाची योग्य पद्धत शिकवली जाते. **सूचना : मेधासंस्कारासाठी सकाळी ९ वाजेपर्यंत संबंधितांनी उपस्थित राहावे.**

मौंजीबंधन : हा संस्कार उपक्रम ८ ते १४ वयोगटातील मुला-मुलींसाठी सामुदायिकरित्या घेतला जातो. पालक, शिक्षक, समाज यांच्याबद्दलची कृतज्ञता तसेच, विद्याग्रहणाचा निश्चय, बुद्धिवर्धनासाठी गायत्री उपासना इत्यादी गोष्टी यामध्ये शिकवल्या जातात. मनशक्ती केंद्रामध्ये बुद्धिनिष्ठतेने, विधी व समारंभाचे अवडंबर टाळून मुला-पालकांना मौंजीबंधनाचे महत्त्व सांगून हा उपक्रम घेतला जातो. **सूचना : मौंजीबंधनासाठी सकाळी ९ वाजेपर्यंत संबंधितांनी उपस्थित राहावे.**

यज्ञपूजा : आयुष्य आरोग्यदायी, निरामय, शांत, यशस्वी आणि समाधानी करण्यासाठी विज्ञानशुद्ध अशा उपायांची गरज आहे. यज्ञाचे मूळ तत्त्व कायम ठेवून बदलत्या काळाच्या गरजेनुसार यज्ञपूजेची मांडणी केली आहे. पूजेची वैज्ञानिक व व्यावहारिक पार्श्वभूमी सांगणारे विवेचन असते. **यज्ञपूजेची वैशिष्ट्ये पुढीलप्रमाणे :** यज्ञहवनाने सूक्ष्म शक्ती व आरोग्यवर्धन, आपल्या इच्छापूर्तीसाठी विशेष यज्ञहवन, प्रकाशशक्ती एकाग्रतेने कोणतीही इच्छापूर्ती, सत्प्रीत्यर्थ त्यागाने शापमुक्त वैभव. यज्ञपूजेत वास्तुशामन प्रक्रियाही अंतर्भूत आहे.

एक महिन्याचा अभ्यासवर्ग

इच्छापूर्ती : प्रत्येकाला आपली इच्छा, महत्त्वाकांक्षा पूर्ण व्हावी, असे वाटत असते. त्यासाठीच प्रत्येकाची धडपड असते. इच्छा पूर्ण होत नाही आणि दुःख सरत नाही. आयुष्यात वेळोवेळी निराशा येते. मग आपल्या आयुष्यात येणाऱ्या सुख-दुःखाला नियम आहेत का? आपण दुःखमुक्त होऊ शकतो का? विज्ञानाचे नियम सुख-दुःखाला, आपल्या इच्छापूर्तीला लागू आहेत का? आपल्या आयुष्याचा हेतू काय? आयुष्याचा हेतू कसा असला पाहिजे? या सर्व प्रश्नांचा उहापोह या वर्गात केला जातो. इच्छापूर्ती प्रथम वर्ष, द्वितीय वर्ष, तृतीय वर्ष असे एकूण तीन, एक महिन्याचे वर्ग दरवर्षी एक याप्रमाणे करता येतात. या तीन वर्गात सहभागी होऊन स्वतःमध्ये अंतर्बाह्य बदल करून एका नव्या उंचीवर या वर्गाच्या माध्यमातून जाता येते.

विधायक ३१ डिसेंबर

विधायक ३१ डिसेंबर हा खास युवकांसाठी आयोजित केलेला अभिनव कार्यक्रम आहे. संध्याकाळी ६ वाजल्यापासून रात्री १२ वाजेपर्यंत हा कार्यक्रम असतो. सरत्या वर्षाला निरोप देताना आणि नव्या वर्षाचे स्वागत करताना युवकांनी प्रेरणादायी विचार पहावेत, ऐकावेत व विधायकतेकडे वळून राष्ट्रनिर्मितीच्या कार्यात हातभार लावावा, हा उद्देश आहे. या कार्यक्रमात सुरुवातीला एक गेम शो असतो आणि स्नेहभोजन झाल्यावर स्टेज शो असतो. मनोरंजन, रंजकता, उत्साह या वातावरणात हा कार्यक्रम साजरा होतो. अनेक प्रथितयश मान्यवरांनी या कार्यक्रमासाठी दिलेले व्हिडीओ संदेश युवकांना दाखवले जातात. या कार्यक्रमासाठी नावनोंद करणे आवश्यक असते. तसेच कार्यक्रम पूर्ण झाल्यावर युवक-युवतींची स्वतंत्र निवासव्यवस्था असते व दुसऱ्या दिवशी परत जाता येते.

एक दिवसीय विनामूल्य उपक्रम

पुढील विषयांवर असलेल्या एक दिवसीय उपक्रमांतर्गत १६ वर्षांवरील सर्वांना सहभाग घेता येईल. या विनामूल्य उपक्रमात भोजन, चहा घेतल्यास त्याचे मूल्य असेल. उपक्रमाची वेळ सकाळी ११ ते दुपारी ४ असून त्या त्या विषयासंबंधी वैज्ञानिक, व्यावहारिक मार्गदर्शन व घरी करण्याजोगे सोपे उपाय सांगितले जातील.

१) ताणव्यवस्थापन : या विषयात ताणांचे दुष्परिणाम कमी कसे करावे, निराश मनस्थितीवर मात कशी करावी, क्षमता कशा वाढवाव्यात, याचे मार्गदर्शन असेल.

२) कुटुंबसौख्य : या विषयात कौटुंबिक कलह, अशांतता दूर करून सामंजस्याने प्रश्न सोडवून कुटुंबात सुख-समाधान येण्यासाठी काय करावे, याबद्दलची माहिती असेल.

३) मत्सरघात आणि वास्तुशुद्धी : या विषयामध्ये व्यावसायिकांना सामोरे जावे लागणाऱ्या समस्यांवर मात कशी करावी, हे सांगितले जाईल. मुलांची व कुटुंबाची काळजी, तसेच घर व व्यवसाय स्थळाची शुद्धी करून घेण्यासाठी उपाय दिले जातील.

४) आरोग्यवर्धन आणि रोगमुक्ती : औषधाला मनःशांती आणि अन्य सोप्या उपायांची जोड देऊन रोगमुक्ती मिळवण्याचे मार्गदर्शन.

५) मनशांती आणि ताणमुक्ती : डॉक्टर्स आणि त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी असलेल्या या कार्यक्रमामध्ये कौटुंबिक व व्यावसायिक ताणमुक्तीचे उपाय दिले जातील.



चौवार्षिक वर्ग – फक्त साधकांसाठी

(एक महिन्याचा अभ्यासवर्ग)

प्रत्येक वर्षी प्रगत पावलांनी अधिक सूक्ष्मतेकडे आणि भव्यतेकडे नेणारा हा उपक्रम आहे. या चार वर्षांत एका योजनाबद्ध प्रक्रियेने साधकांच्यातले उत्तमत्व उमलण्याची एक विलक्षण प्रक्रिया होते. पहिले वर्ष; मननिश्चितीसाठी, दुसरे वर्ष; मन व व्यवसाय यांचा शरीरावर होणारा परिणाम पाहाण्यासाठी, तिसरे वर्ष; ज्याची त्याने शरीराची ओळख करून घेण्यासाठी आणि या सर्व अभ्यासाचा समन्वय करून जीवन सुख-निश्चितीचा आराखडा कायम करण्यासाठी चौथे वर्ष. असा हा एकूण चार वर्षांचा कार्यक्रम. हा वर्ग करत असताना आलेखामुळे आत्मचिंतन होईल. अभ्यासामुळे बौद्धिक स्पष्टता होतील. वैयक्तिक व सार्वजनिक पातळीवर होणाऱ्या चर्चेमुळे, अभ्यासामुळे अडचणींची देवघेव होईल. एकाग्रतेमुळे आंतरशक्ती समर्थ होईल आणि बाह्य जगात सत्‌ची जोड दिल्यामुळे धैर्य व पुण्य वाढेल. एका महिन्याचे व्यवस्था देणगीमूल्य ₹ १,६५० (कॉमन निवास). चौवार्षिक वर्गाची चार वर्षे पूर्ण झाल्यावर पुढे तीन वर्षे त्या त्या महिन्यात आवर्तन वर्ग असेल.

रोगमुक्ती निवासी शिबिर

रोगमुक्ती निवासी शिबिरामध्ये १६ वर्षांवरील निरोगी व स्वावलंबी आजारी व्यक्ती सहभाग घेऊ शकतील. आरोग्यवर्धन आणि रोगमुक्तीसाठी पू. स्वामी विज्ञानानंद यांनी मांडलेल्या रेसिप्रोपॅथीवर आधारित उपाय व मार्गदर्शन देणारे हे शिबिर आहे. तरुण, नवविवाहीत, प्रौढ, ज्येष्ठ, पालक या सर्वांना शारीरिक, मानसिक व मनशुद्धीसाठी मार्गदर्शनपर विवेचने, नियोजित दिनचर्या, सात्त्विक आहार, प्रार्थना, ध्यान, व्यायाम इत्यादी या सात दिवसांच्या शिबिराची वैशिष्ट्ये आहेत.

अभ्यासवर्ग आणि शिबिरांसंबंधी माहिती व सूचना

नावनोंदणी पद्धत

नावनोंदणीसाठी भरण्याचे देणगीमूल्य व नावनोंद करण्याचा कालावधी

१. कोणत्याही उपक्रमाला येण्यापूर्वी वरीलप्रमाणे नोंदणी देणगीमूल्य भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक. मात्र एकदा भरलेली नोंदणी फी (देणगीमूल्य) परत मिळत नाही, व्यवस्था देणगीमूल्य म्हणून जमा केली जाईल. नावनोंदणी फॉर्म पोहोच वर्ग/शिबिरांना येताना आणणे आवश्यक.

२. कोणत्याही उपक्रमाला येणे शक्य नसल्यास संबंधित उपक्रमाच्या अगोदर **किमान ८ दिवस मुख्य केंद्रात लेखी कळवणे आवश्यक.** अशा स्थितीत संबंधित उपक्रमाचा ॲडव्हान्स पुढील उपक्रमासाठी (व्यवस्थापनाच्या सोयीने) ट्रान्सफर होऊ शकेल. ज्या व्यक्तीची नावनोंद असेल त्याला ही संधी दोनदाच असेल.

३. नावनोंदणी मुख्य केंद्राबरोबर स्थानिक संपर्क केंद्रातही करता येते.

४. नावनोंदणीचे देणगीमूल्य मनीऑर्डर/डिमांड ड्राफ्टद्वारे **'हेल्थ न्यू वे'** या नावे पाठवावे. **(चेक स्वीकारले जात नाहीत.)** मनीऑर्डर कूपन/ डिमांड ड्राफ्ट सोबत संबंधित वर्ग/शिबिराचे नाव व दिनांक; येणाऱ्या व्यक्तीचे/मुलाचे पूर्ण नाव, पूर्ण वय, दूरध्वनी क्रमांक याची नोंद असणे आवश्यक.

५. **'रोगमुक्ती-विज्ञान वर्गा'**ची नावनोंदणी करताना वर्गाच्या तारखे-पासून ३ महिने आधी डॉक्टरांचे केसपेपर्सचे झेरॉक्स मनशक्ती

प्रयोगकेंद्रात पाठवणे आवश्यक. येथील डॉक्टरांनी ते पाहून त्यांच्या परवानगीने वर्गाची प्रवेशनिश्चिती होते.

६. अभ्यासवर्गाला येणाऱ्या जिज्ञासूंनी राहाणे, जेवण, इत्यादींची सोय अन्यत्र केल्यास, त्यांना व्यवस्था देणगीमूल्य द्यावे लागत नाही. जागेच्या उपलब्धतेप्रमाणे अभ्यासवर्ग संपूर्णपणे मोफत असतात. (पूर्व नावनोंदणी व परवानगी आवश्यक) पण तरीही वर्गाचे पूर्ण देणगीमूल्य अनामत म्हणून जमा करावे लागते. हे मूल्य एकही पाठ न चुकविता वर्ग पूर्ण केला तरच परत केले जाते.

७. अभ्यासवर्ग मध्येच सोडल्यास भरलेले व्यवस्था देणगी-मूल्य परत केले जात नाही.

अभ्यासवर्ग / शिबिरांसाठी आवश्यक सूचना

१. **सर्व वर्ग पूज्य स्वामी विज्ञानानंद यांच्या ध्वनिफितींवर आधारित आहेत.**

२. **शिबिरांमध्ये त्या त्या वयोगटांशिवाय अन्य वयोगटाच्या मुलांना आणू नये. बुद्धिवर्धन (वय ८ ते १४) व यौवनाच्या क्रांतिदिशा (वय १५ ते २१)** ह्या मुलांच्या शिबिरांबरोबर पालकांचेही अनुक्रमे **'बालसमस्या'** व **'कुटुंबसुखवर्धन'** वर्ग असतात. **किमान एका पालकाने ह्या वर्गांना हजर राहाणे आवश्यक आहे. ही दोन्ही शिबिरे प्राथमिक, प्रगत, अतिप्रगत या क्रमानेच करता येतात.**

३. **इतर अभ्यासवर्गांना १६ वर्षांवरील व्यक्ती येऊ शकतात.**

४. **मतिमंद मुलांचे पालक** मुलासह **'योगशक्तिध्यान'** किंवा **'रोगमुक्ती-विज्ञान'** वर्गाला येऊ शकतात. (आधी पूर्ण माहिती घ्यावी.) त्यावेळी मतिमंद मुलांची विनामूल्य चाचणी घेतली जाते. तसेच फक्त मतिमंद मुलाची निवास, भोजन इत्यादी व्यवस्था विनामूल्य आहे. **मतिमंद मुलांच्या दृष्टीने स्वतंत्र खोली घेणे आवश्यक. त्यासाठी आई-वडील या दोघांनीही येणे आवश्यक आहे.**

५. शांती, शिस्त व कोणत्याही प्रकारच्या बदलाचे सर्वाधिकार, सर्वांच्या सोयीसाठी मनशक्ती प्रयोगकेंद्राच्या व्यवस्थापनाकडे असतील. हे मान्य असणाऱ्या जिज्ञासूला प्रवेश दिला जातो.

६. मांसाहार, धूम्र/मद्यपान व कोणतेही अंमली पदार्थ संस्थेच्या परिसरात वर्ज्य आहेत.

७. मनशक्ती केंद्राचे वातावरण आश्रमीय आहे. उपक्रमात सहभागी होणाऱ्यांचा पेहराव त्याला साजेसा असावा.



बुद्धिवर्धन व बालसमस्या (८ ते १४) तसेच यौवनाच्या क्रांतीदिशा व कुटुंबसुखवर्धन (१५ ते २१ वयोगट) या शिबिरांना येणाऱ्यांसाठी विशेष सूचना :

बुद्धिवर्धन शिबिरांसाठी मुलांसोबत त्यांचे आई-वडिल किंवा दोघांपैकी एक पालक असणे अत्यावश्यक आहे. मुले व पालक यांचे तीनही दिवस शिबिर स्वतंत्र जागेत असते. येताना प्रत्येक पालकाची व मुला-मुलींची स्वतंत्र बॅग घेऊन येणे आवश्यक आहे. प्रत्येक दिवसासाठी स्वतंत्र ड्रेस (अंगभर व सैलसर), इनर वेअर्स असावेत. मुला-मुलींची काही विशेष बाब असल्यास (उदा. स्वभाव, शारीरिक त्रास, खाण्यापिण्याचे पथ्य, शारीरिक दृष्ट्या इतरांवर अवलंबून असल्यास, इत्यादी माहिती) ती मुख्य केंद्राला अवश्य कळवावी. या शिबिरात तीनही दिवस पालक व मुले-मुली पूर्णपणे स्वतंत्र राहाणार आहेत; परंतु काही कारणाने मुले-मुली त्यांच्या नियोजित निवासामध्ये न राहिल्यास पालकांनी स्वतंत्र रुमचे अधिकीचे मूल्य भरून स्वतंत्र रुम घेणे आवश्यक असेल. मुला-मुलींकडे कोणत्याही प्रकारचे मौल्यवान सामान (उदा. सोन्याचे दागिने, मोबाईल, टॅब, घड्याळे इत्यादी) देऊ नयेत. मुला-मुलींसाठी ट्रेकिंग असल्यामुळे त्यांच्याकडे शक्यतो सँडल्स/स्पोर्टस् शूज असावेत.



अभ्यासवर्गाला येणाऱ्या जिज्ञासूंसाठी विशेष माहिती

१. अभ्यासवर्ग/शिबिरे इत्यादी सर्व उपक्रम, 'मनशक्ती' प्रयोगकेंद्र, मुंबई-पुणे रस्ता, वरसोली, लोणावळा येथे आयोजित केले जातात.

२. कोणत्याही उपक्रमाच्या पहिल्या दिवशी सकाळी १० वाजेपर्यंत प्रयोगकेंद्रात येणे आवश्यक.

३. लोणावळा रेल्वे स्टेशनजवळ (पश्चिमेला) प्लॅटफार्म क्र.१च्या बाहेर, सकाळी ९:३० ते १० वाजेपर्यंत संस्थेतर्फे वाहन-व्यवस्था असते. वर्ग संपल्यावर रेल्वे स्टेशन किंवा एस्.टी. स्टँडपर्यंत जाण्यासाठी वाहन-व्यवस्था असते.

४. **मुलांच्या व पालकांच्या वर्गाच्या वेळी पालक व मुले ह्यांचे प्रत्येकाचे सामान वेगवेगळ्या बॅगेत असावे.** (कपडे, दंतमंजन, साबण, टॉवेल इत्यादी.) **मेंदूक्रांती शिबिर वगळता मुले, मुली, पालक बंधू-भगिनी ह्यांची निवासव्यवस्था वेगवेगळी असते.**

५. अंथरुण-पांघरुण व्यवस्था व भोजन-व्यवस्था येथे होईल. आवश्यक तर उबदार कपडे आणावेत.

६. मौल्यवान वस्तू आणू नयेत. सर्व सामान, वाहन स्वतःच्या जबाबदारीवर ठेवावे.

७. सर्व उपक्रमांना वेळापत्रकाप्रमाणे पूर्णपणे उपस्थित राहाणे आवश्यक आहे. प्रत्येक उपक्रमाच्या पहिल्या पाठापासून शेवटच्या पाठापर्यंत सलगपणे उपस्थिती आवश्यक.

८. घरातील लहान मुले/वृद्ध यांना नुसते राहाण्यासाठी सोबत आणू नये.



आधुनिक गतिशास्त्र आणि कॉन्झर्व्हेशन नियमांवर आधारित एकाग्रता शक्तीपूजा

पूजा २०१७	वास्तुशामन मंगळवार	सत्यपूजा बुधवार	श्राद्धपूजा दि. ३०	यज्ञपूजा रविवार
जानेवारी	१०	११	सोमवार	—
फेब्रुवारी	१४	१५	—	१२
मार्च	२१	२२	गुरुवार	—
जून	२७	२८	शुक्रवार	—
जुलै	रवि ९, ११	१२	—	—
ऑगस्ट	८	रवि ६, ९	—	—
सप्टेंबर	—	—	मंगळ १९ सर्वपित्री अमावास्या महालय श्राद्ध	—
नोव्हेंबर	रवि १२, १४	१५	—	—
डिसेंबर	५	६	—	—

सामुदायिक मेधासंस्कार: (वय ३ ते ६) सोम. दि. १५ मे

सामुदायिक मौंजीबंधन: (वय ८ ते १४) मंगळ. दि. १६ मे

❋ लायक, गरजू, अन्यायितांसाठी १०% जागा विनामूल्य किंवा सवलतमूल्याने व्यवस्था.

❋ स्वांतत्र्य सैनिक, तसेच रणांगणावर युद्धात लढताना हुतात्मा झालेल्या व जखमी झालेल्या जवानांच्या कुटुंबीयांसाठी तीन-चार दिवसांच्या अभ्यासवर्गासाठी विनामूल्य प्रवेश असेल.

शाळा व कॉलेजच्या विद्यार्थ्यांसाठी ताणमुक्त यश

मनशक्ती केंद्राचा एक भव्य सामाजिक उपक्रम

मनशक्ती प्रयोग केंद्राच्या अभ्यास संशोधनातून ताणमुक्त अभ्यासासाठी विविध प्रयोग निर्माण केले आहेत. या प्रयोगांचा शाळेतील विद्यार्थ्यांना लाभ व्हावा, यासाठी मनशक्ती केंद्राच्या वतीने महाराष्ट्रातील विविध शाळांमध्ये ताणमुक्त अभ्यासयश पाठमाला विनामूल्य घेतल्या जातात. शाळांनी या विनामूल्य ताणमुक्त अभ्यासयश प्रयोगांचा लाभ घ्यावा. या उपक्रमाला महाराष्ट्र शासनाच्या शालेय शिक्षण व क्रीडा विभागाची पुनर्मान्यता मिळाली आहे. (शासन निर्णय क्र. टिसीएम २०१३/(१९२/१३)/ प्रशिक्षण दि. ३/१२/२०१३)

तसेच कॉलेजमधील विद्यार्थ्यांसाठी वरील प्रमाणेच अभ्यासयश प्रयोगांबरोबरच व्यक्तिमत्त्व विकासाचे उपक्रम घेतले जातात. कॉलेजनी या विनामूल्य उपक्रमाचा लाभ घ्यावा. कॉलेजमधील विद्यार्थ्यांसाठी असे उपक्रम घेण्यास महाराष्ट्र शासनाच्या उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाची मान्यता मिळाली आहे. (शासन निर्णय क्र. संकीर्ण – २०११/(१२७/११)/ समन्वय दि. १३/७/२०११)

शाळांनी व कॉलेजेसनी मनशक्ती केंद्राशी किंवा स्थानिक केंद्राशी संपर्क साधावा.

E-mail : uma.chandane@gmail.com

९८५०० ५३७३३

'मनशक्ती' प्रयोगकेंद्र, लोणावळा येथील

अभ्यासवर्ग	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
१) योगशक्तिध्यान			शुक्र ते रवि १७ ते १९		
२) मत्सरघातमुक्ती	शुक्र ते रवि १३ ते १५			शनि ते सोम ८ ते १०	
३) रोगमुक्ती-विज्ञान	गुरु ते रवि २६ ते २९				
४) रोगमुक्ती निवासी शिबिर			१३ ते १९		
५) आरोग्यप्राप्ती शिबिर					
६) जन्ममृत्युविज्ञान		शुक्र ते रवि १७ ते १९			
७) गर्भसामर्थ्य		शुक्र ते रवि १० ते १२	शुक्र ते रवि ३ ते ५	मंगळ ते गुरु ४ ते ६	
८) गर्भसंस्कार कार्यशाळा	रवि ८	रवि १९		रवि १६	रवि ७
९) मंत्रविज्ञान					
१०) शुभभविष्यज्ञान					
११) यज्ञप्रकाशशक्ती			शुक्र ते रवि १० ते १२		
१२) देवदर्शनानुभव			शुक्र ते रवि १० ते १२		
१३) ताणमुक्ती आणि ध्यान कार्यशाळा					
१४) संसार मंगल					
१५) ज्येष्ठ नागरिक			मंगळ व बुध ७ व ८		
१६) सुप्रजनन कार्यशाळा	रवि १५		रवि १९		

२०१७ मधील अभ्यासवर्गांचे वेळापत्रक

जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
		शुक्र ते रवि ४ ते ६				शुक्र ते रवि १५ ते १७
शनि ते सोम १७ ते १९				शुक्र ते रवि ६ ते ८		
गुरु ते रवि २९ ते २ जु			गुरु ते रवि ७ ते १०			
						११ ते १७
	शुक्र ते रवि १४ ते १६		शनि ते सोम १६ ते १८			
गुरु ते शनि २२ ते २४	गुरु ते शनि २७ ते २९	शुक्र ते रवि १८ ते २०	बुध ते शुक्र २७ ते २९		मंगळ ते गुरु २८ ते ३०	
	रवि १६		रवि १७ (इं)		रवि १९	
					शुक्र ते रवि १० ते १२	
					शुक्र ते रवि १० ते १२	
		गुरु १७				
शुक्र ते रवि ९ ते ११						शुक्र ते रवि ८ ते १०
				मंगळ व बुध १० व ११		
रवि १८		रवि २०		रवि ८		रवि १७

'मनशक्ती' प्रयोगकेंद्र, लोणावळा येथील २०१७ मधील

अभ्यासवर्ग	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
१७) * **मेंदूक्रांती** - १ ते ७ वर्षाच्या मुलांसह परवानगी	शुक्र ते रवि ६ ते ८	शुक्र ते रवि ३ ते ५		मंगळ ते गुरु २५ ते २७	
१८) * **मेंदूक्रांती प्रगत** १ ते ७ वर्षाच्या मुलांसह परवानगी					
१९) **बुद्धिवर्धन** - (वय ८ चालू ते १४ चालू) १९अ) **बालसमस्या** (पालकांसाठी)			शुक्र ते रवि २४ ते २६	बुध ते शुक्र १२ ते १४ सोम ते बुध १७ ते १९	३० ए. ते २ मे ४ ते ६ ८ ते १० १८ ते २०
२०) **बुद्धिवर्धन व बालसमस्या (प्रगत)**					
२१) **बुद्धिवर्धन व बालसमस्या (अतिप्रगत)**					
२२) **यौवनाच्या क्रांतिदिशा** (वय १५ चालू ते २१ चालू) २२अ) **कुटुंबसुखवर्धन** (पालकांसाठी)				शुक्र ते रवि ३१ मार्च ते २ एप्रिल	१२ ते १४ २३ ते २५
२३) **यौवनाच्या क्रांतिदिशा व कुटुंबसुखवर्धन (प्रगत)**					
२४) **वंशजकल्याण** १५ वर्षांवरील मुले व पालक		वर्ष तिसरे ४ ते १३			वर्ष दुसरे ४ ते १३
२५) **तारुण्यधैर्य** (वय २२ ते २८)					
२६) **व्यक्तिमत्व विकास कार्यशाळा** (वय १५ ते २८)					रवि २१
२७) **परीक्षा धैर्य वर्ग** (९ वी ते १२ वी – १ दिवस)					
२८) **वंशजक्रांती** (वय ८ ते १४) (मुले व पालक)				शुक्र ते रवि २१ ते २३	
२९) **वंशजक्रांती** (वय १५ ते २५) (फक्त मुले)					

*** १ ते ३ वयोगटाची मुले सांभाळण्यासाठी स्वतंत्र व्यक्ती आणणे व स्वतंत्र रूम घेणे आवश्यक.**

पालक व मुलां–मुलींसाठी शिबिरांचे वेळापत्रक

जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
					शुक्र ते रवि ३ ते ५	शनि ते सोम २ ते ४
			शुक्र ते रवि २२ ते २४			
सोम ते बुध ५ ते ७				शुक्र ते रवि २७ ते २९		शनि ते सोम २३ ते २५
				२२ ते २४		
					३१ ऑ ते १ नो	
मंगळ ते गुरु १३ ते १५				शनि ते सोम १४ ते १६		बुध ते शुक्र २७ ते २९
					मंगळ व बुध ७ व ८	
			वर्ष पहिले १९ ते २८			
९ ते ११						
रवि २५	रवि ३०		रवि ३	रवि १		रवि १०
गुरु ते शनि १ ते ३						

* १ दिवसीय कार्यशाळांची वेळ: सकाळी ११ ते ५.३०

‘मनशक्ती’ प्रयोगकेंद्र, लोणावळा येथील

वेळ: सकाळी ११ ते दुपारी ४	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
३०) मत्सरघात आणि वास्तुशुद्धी					
३१) आरोग्यवर्धन आणि रोगमुक्ती					
३२) ताणव्यवस्थापन			रवि ५		
३३) मनशांती आणि ताणमुक्ती – डॉक्टर्स व त्यांच्या कुटुंबियांसाठी					
३४) कुटुंबसौख्य				रवि ९	
३५) शिक्षकांसाठी उपक्रम					रवि ७
३६) अभ्यासयश प्राप्ती					

‘मनशक्ती’ प्रयोगकेंद्र, लोणावळा येथील

Programms	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
३७) Tensions of Success and Envy		रवि १२		रवि ९	
३८) Stress Management Workshop	गुरु २६				
३९) Power of Yoga and Meditation	शनि व रवि २८ व २९				
४०) Redemption from Jealousy Hazards					
४१) Redemption from Disease					
४२) Secret of Sucess Workshop (Age 8 to 14) and Skills of Sucessful Parenting					

२०१७ मधील विनामूल्य उपक्रमांचे वेळापत्रक

जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
	रवि २					
		रवि १३				
				रवि ८		
			रवि १०			

२०१७ मधील इंग्रजी उपक्रमांचे वेळापत्रक

जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
रवि ११				रवि ८		रवि १०
	रवि ९					रवि ३
			शनि व रवि ९ व १०			
	शनि व रवि ८ व ९				शनि व रवि ११ व १२	
शनि व रवि २४ व २५		शनि व रवि १२ व १३				
रवि ४						

'मनशक्ती' – विशेष उपक्रम

उपक्रम	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
४३) त्रैमासिक मेळावा:		रवि २६			रवि २८
४४) कृतज्ञता स्मरण दिन					
४५) विधायक ३१ डिसेंबर					

'मनशक्ती' – साधक व त्यांच्या मुलांसाठी

अभ्यासवर्ग	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल	मे
४६) साधक वर्ग					
४७) युवा साधक मेळावा (वय १५ ते २८)					
४८) आत्मकल्याण संकल्प वर्ग		सोम व मंगळ २७ व २८			सोम व मंगळ २९ व ३०
४९) चौवार्षिक वर्ग		वर्ष तिसरे १ फेब्रु ते १ मा			वर्ष दुसरे १ ते ३०
५०) चौवार्षिक वर्ग संक्षिप्त - वर्ष ४ थे					
५१) आवर्तन चौवार्षिक वर्ग			वर्ष ३ रे २ ते १३		
५२) साधकांसाठी विशेष वर्ग					
५३) इच्छापूर्ती वर्ग: १ महिना	वर्ष ३ रे				

त्रैमासिक मेळावा

फेब्रुवारी, मे, ऑगस्ट व नोव्हेंबर या महिन्यांच्या चौथ्या रविवारी साधक व नवागतांसाठी त्रैमासिक मेळावा असतो. **स्वामी विज्ञानानंद**

२०१७ मधील वेळापत्रक

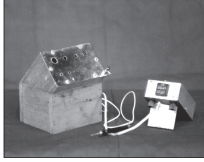
जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
		रवि २७			रवि २६	
					शनि १८	
						रवि ३१

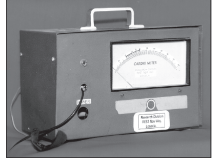
२०१७ मधील अभ्यासवर्गांचे वेळापत्रक

जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
	शनि व रवि २२ व २३					
				रवि व सोम १ व २		
			वर्ष पहिले १६ सप्टें. ते १५ ऑक्टो.			
	३ ते ९					
वर्ष २ रे २ ते १३						
		२ ते १३				
वर्ष १ ले		वर्ष २ रे				

यांचे ध्वनिमुद्रित प्रयोग विवेचन असते व ते नवागतांनाही ऐकता येते. येताना प्रत्येकाने स्वतःची पोळी-भाजी घेऊन यावी. कार्यक्रम सकाळी ११ ते संध्याकाळी ४.४५ पर्यंत असतो.



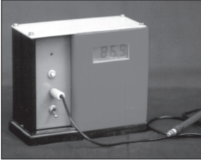


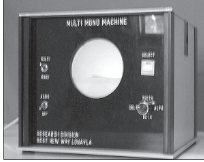




चाचणीसाठी वापरण्यात येणारी काही इलेक्ट्रॉनिक उपकरणे









: चाचणीसाठी संपर्क :

'मनशक्ती' प्रयोगकेंद्र

मुंबई-पुणे रस्ता, लोणावळा ४१० ४०१

रिसर्च डिव्हिजन : दूरध्वनी : (०२११४) २३४३२०/२१

भ्रमणध्वनी : ८९७५१५७०३५

चाचणीसाठी नोंदणीची वेळ : सोम. ते शुक्र. सकाळी ९ ते १२

E-mail: gsk@manashakti.org • Website: www.manashakti.org

प्रयोगकेंद्रामध्ये वरील सर्व उपकरणे, प्रदर्शन इत्यादी गोष्टी पाहाण्यासाठी अवश्य यावे. कोणत्याही दिवशी सकाळी ९ ते दुपारी १२ आणि दुपारी २ ते संध्याकाळी ६ (सुट्टी नसते.)

‘मनशक्ती’ प्रयोगकेंद्र, लोणावळा येथील माणसाच्या सुखासाठीची सहकारी-यंत्रे !

(कॉम्प्युटर्ससह ६५ इलेक्ट्रॉनिक व अन्य यंत्रांवरील चाचण्यांवर आधारित निष्कर्ष व उपाय)

लोणावळा येथील प्रयोगकेंद्रात घेण्यात येणाऱ्या चाचण्या या अजोड आहेत. त्यातल्या बऱ्याच चाचण्या या मानसिक (मनाच्या) पातळीवर असतात. चाचणी करून घेण्याचा उद्देश ‘त्या त्या व्यक्तीच्या मनाच्या शक्तीचे मूल्यमापन व आंतरशक्तीची जुळवणूक’ असा आहे. चाचण्या घेण्यासाठी लागणारी यंत्रे (मशिन्स) प्रयोगकेंद्रातच बनवलेली आहेत. चाचण्या घेण्यासाठी अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाचा (हाय टेक) वापर केला जातो. त्यासाठी काही चाचण्या या संगणक आधारित आहेत. वाढत्या वयाबरोबर कोणत्या चाचण्या आवश्यक आहेत, ते पुढे दिलेले आहे.

या सर्व चाचण्यांचे सूत्र, पद्धती ही ‘न्यू वे’चे प्रथमचिंतक स्वामी विज्ञानानंद यांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे झाली आहे. (स्वामीजींनी ‘मानवी मन’ या संदर्भात संशोधन आधारित जी ग्रंथनिर्मिती केली त्याबाबत काही जागतिक विचारवंतांची मते अन्यत्र आहेत. स्वामीजींनी २५० च्यावर ग्रंथ लिहिले आहेत.)

या प्रयोगकेंद्रात येणे हे प्रत्येक जाणत्या पालकाचे आणि बालकाचे आधुनिक स्वप्न आहे. चाळीस वर्षांवर अभ्यास, एम्.डी. सारख्या उच्च पातळीच्या डॉक्टर्सचे प्रयोग-सहकार्य, जगविख्यात संस्थेत एम्.टेक्. सारख्या अत्युच्च पदवी घेतलेल्यांचा यंत्र उभारणीशी प्रत्यक्ष संबंध, अनेक विचारवंत व एम्.एड्. पातळीवरचे शिक्षणतज्ज्ञ एकत्र आल्याचा दुर्मिळ योग, असे सर्व तुम्हाला या केंद्रात मिळेल. हजारो निःस्वार्थ

कार्यकर्त्यांनी एकत्र येऊन उभे केलेले हे केंद्र, अगदी थोडक्या मूल्यात या सगळ्यांचा लाभ तुम्हाला देते.

जन्मपूर्व संस्कार प्रयोग : जन्मपूर्व अवस्थेतही, जीवाला वेगळे मानसिक अस्तित्व असते. ते त्याच्या आवडी, निवडी, प्रकट करू शकते. म्हणूनच त्या अवस्थेत जर चांगले विचार ऐकवले, तर ते मूल ग्रहण करू शकते. आपले बालक चांगले, सुसंस्कारित व्हावे, यासाठीचा हा संस्कार प्रयोग, दोन वेळा केला जातो. १) **'गर्भसंस्कार' कार्यशाळा**ः या एक दिवसाच्या कार्यशाळेमध्ये केवळ गर्भवती महिला (गरोदरपणातील कोणत्याही महिन्यात) व त्यांचे पती यांना सहभाग घेता येतो. यामध्ये जन्मपूर्व संस्कार या विषयाच्या संशोधनावरील तात्त्विक पाठ घेतला जातो; जन्मपूर्व संस्कार प्रयोग केला जातो; तसेच चाचणी घेतली जाते आणि घरी करावयाचे संस्कारांचे मार्गदर्शन दिले जाते. २) **फीटस्‌स्कोप संस्कार प्रयोग**ः ६ पूर्ण ७व्या महिन्यापासून ते ९व्या महिन्यापर्यंत, आधी तारीख ठरवून हा प्रयोग घेता येतो. यामध्ये विचारप्रक्षेपणाच्या वेळी वापरण्यात येणारे फीटस्‌स्कोप यंत्र अतिशय निर्धोक असते. प्रयोगकारांच्या विचारप्रक्षेपणाचा परिणाम, या यंत्राद्वारे मोजला जातो. (अधिक संदर्भ : **'मूल आईच्या पोटातून बोलते, ऐकायला शिका'**, **'गर्भाचे भावविश्व'** या प्रकाशनात.) ३) **स्ट्रॉबॉस्कोप यंत्र चाचणी**ः गर्भधारणेपासून ते चार महिन्यांपर्यंत ही चाचणी घेता येते. सदरची चाचणी सामुदायिक आणि विनामूल्य अशा स्वरूपात स्थानिक केंद्रात उपलब्ध असते. गर्भसंस्कार कार्यशाळा केली असल्यास ही चाचणी घेण्याची आवश्यकता नाही. **महत्त्वाचेः योगशक्तीध्यान, मंत्रविज्ञान, यज्ञप्रकाशशक्ती, देवदर्शनानुभव हे चार अभ्यासवर्ग, गर्भधारी जोडप्यांनी करावेत.**

जन्मोत्तर संस्कार विचार चाचणी : मुलाच्या जन्मानंतर ३ महिन्यांपासून २ वर्षांपर्यंत ही चाचणी घेता येते. पहिल्या ५ महिन्यांपर्यंत मेंदूतील नवीन पेशींची निर्मिती होत असते. त्या दृष्टीने ३ महिन्यांपासून ५व्या महिन्यापर्यंत चाचणी घेतल्यास, ती विशेष प्रभावी होते. मूल लहान असताना त्याची ग्रहणशक्ती प्रचंड असते. त्यामुळे इतर ज्ञानग्रहणाबरोबरच, ज्यांच्याबरोबर ते राहाते, त्या पालकांची वैचारिक-मानसिक अवस्था ते ग्रहण करते. म्हणजेच पालकांचे गुण-दोष ते स्वतःत साठवून घेते; त्यातल्या त्यात दोष प्रथम! म्हणून मुलाला चांगले वाढविण्यासाठी, ते ज्या वैचारिक वातावरणात राहाते, त्याची शुद्धिप्रक्रिया आवश्यक असते. त्या दृष्टीने, जन्मोत्तर काळात, पालकांची – आई-वडिलांची – चाचणी घेतली जाते व त्याद्वारे पालकांना आपली वैयक्तिक शुद्धता राखण्यास मदत होते; व पर्यायाने बालकाला त्याचा उपयोग होतो.

दासी चाचणी : DASII (Developmental Assessment Scales for Indian Infants) ही बालकांचा विकास तपासणारी स्टँडर्डाइज्ड चाचणी आहे. जन्म झाल्यापासून ते अडीच वर्षापर्यंतच्या बालकांची शारिरीक वाढ आणि मानसिक विकास – वयोमानानुसार – व्यवस्थित होतो आहे ना, याचे मोटर व मेंटल स्केलवर परीक्षण करणारी ही मानसशास्त्रीय चाचणी आहे. त्याद्वारे, पालकांनी, बालकाच्या सर्वांगीण विकासासाठी नेमके कोणते व कसे प्रयत्न करावेत, हे सांगितले जाते.

तसेच मनशक्तीच्या गर्भसंस्कार प्रयोगांचा परिणाम, जन्मोत्तर स्थितीत नेमका किती, कसा व कोणकोणत्या बाबतीत झाला आहे, याचेही संशोधन या चाचणीद्वारे करता येणार आहे.

शिशू संस्कार चाचणी : ही चाचणी अपत्याच्या दुसऱ्या वर्षापासून सातव्या वर्षापर्यंत घेता येते. या काळात मुलाचे व्यक्तिमत्त्व वेगळे आकार घेऊ लागलेले असते. अशा वेळेस त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाची वेगळी चाचणी घेऊन, ते अधिक चांगले करण्यासाठी पालकांना उपाय सांगता येतात. याच काळात, पालकांना मुलाचा मेंदू-विकास करण्याबाबत सूचना देता येतात. २ ते ७ वर्षांच्या काळात साधारण दीड-दीड वर्षांच्या अंतराने ही चाचणी घेणे अपेक्षित आहे.



वयोगट ८ ते २१ वर्षे

बायोथर्मल चाचणी : विद्यार्थ्यांना अभ्यासातले ताण व स्वभावातले दोष कमी करण्यासाठी ही बहुउपयोगी चाचणी आहे. सामान्यतः प्रत्येक विद्यार्थ्याला एखादा विषय अवघड वाटतो. त्या विषयाचा अभ्यास करताना, त्याच्या मेंदूत विशिष्ट भागात तापमान जास्त वाढते. या चाचणीद्वारे, मुलाला अभ्यास करताना कुठल्या मेंदूभागात ताण पडतो, याची निश्चिती करता येते.

मानसिक थकवा चाचणी : ८ ते २१ वर्षे या वयात विद्यार्थ्यांची बौद्धिक, भावनिक व शारीरिक वाढ एकाचवेळी होत असते. त्यावेळी शक्तीच्या असंतुलनामुळे मेंदूत 'थकवा काळ' येऊ शकतो. अभ्यास किंवा बौद्धिक कामात लक्ष न लागणे, लक्षात न राहाणे इत्यादी ही त्याची काही लक्षणे आहेत. हा मानसिक थकवा 'मेंटल फटिग टेस्टर' या यंत्राने मोजता येतो.

तत्परता चाचणी : 'तत्परता' हा विशेष गुण आहे. 'अलर्टनेस टेस्टर' या यंत्राद्वारे 'तत्परता पातळी' मोजली जाते. या चाचणीत

विद्यार्थ्याला विशिष्ट सूचना दिल्या जातात. उदाहरणार्थ ‘यंत्रावरील लाल दिवा लागल्यास, डावीकडील बटण दाब’. तो विद्यार्थी किती वेळात ते बटण दाबतो, हे क्रोनोस्कोपने मोजले जाते. अशा अनेक नोंदींनंतर, त्या विद्यार्थ्याची ‘तत्परता पातळी’ ठरवली जाते.

परिस्थितीचा आवाका येऊन तत्परतेने निर्णय घेण्याची क्षमता वाढवणे, अष्टावधानीपणा वाढवणे, असे या चाचणीचे फायदे आहेत.

स्थिरता चाचणी : ‘मन स्थिर तर शरीर स्थिर’ हे या चाचणीचे सूत्र आहे. ही चाचणी ‘स्टेडिनेस टेस्टर’ या यंत्राद्वारे घेतली जाते. या यंत्रावर, मोठ्या भोकापासून लहान, निमुळती होत जाणारी नऊ भोके असतात. विद्यार्थ्याला दिलेला पॉईंटर, ठराविक वेळ त्याने प्रत्येक भोकात घालायचा. पॉईंटर भोकाच्या कडेला टेकला, की आवाज येतो. त्यामुळे या चाचणीत मोजमाप जरी शरीर-स्थिरतेचे असले, तरी विद्यार्थ्यांची मन-स्थिरताही कळते. विद्यार्थी जेवढा अस्थिर, तेवढा त्याचा शक्तीव्यय जास्त. ही चाचणी अस्थिर, चंचल मुलांसाठी उपयुक्त आहे.

ADHD उपचार पद्धती : ADHD म्हणजे Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder. मेंदूसंबंधीच्या ताज्या संशोधनावर आधारित, नाविन्यपूर्ण रितीने, ADHD समस्येचे निदान व त्यावर उपचार केले जातात. लक्ष एकाग्र न करू शकणारी, भावनाविवश व चुळबुळ्या मुलांना ते विशेष उपयुक्त. उपचारात, मुलाच्या डोक्याला इलेक्ट्रोडस् लावले जातात. मुलाच्या मेंदूलहरींवर आधारलेला खेळ किंवा ॲनिमेशन, त्याला संगणकावर खेळण्यास सांगितले जाते. यामुळे औषधाविना, दृक्‌श्राव्य पद्धतीच्या सरावाद्वारे, तो मुलगा स्वतःच्या मेंदूलहरीत अपेक्षित बदल करण्यास शिकतो. त्यामुळे त्याची शिकण्याची क्षमता वाढते, वर्तनात सुधारणा होते व आत्मविश्वास वाढतो.

ए. डी. एच. डी. निदान चाचणी : (न्यू ए. डी. एच. डी.) मुलांमध्ये चंचलता, अभ्यासात लक्ष नसणे, एकाग्रता कमी असणे, अशा अडचणी दिसून येतात. अशा मुलांमध्ये हायपरॲक्टिव्हिटीचा (Hyper-activity) चा त्रास आहे का, हे निदान शास्त्रीय पद्धतीने या चाचणीत केले जाते. यात एकूण तीन चाचण्यांचा समावेश आहे.

भाग १ - वँडरबिल्ट प्रमाणित (Vanderbuilt) या चाचणीत ४२ प्रश्नांची प्रश्नावली पालकांना आणि शिक्षकांना सोडवण्यास दिली जाते.

भाग २ - कॉंप्युटराईज्ड अशा CPT (Continuous Performance Test) चाचणीत मुलाचे Inattention व Impulsivity मोजले जाते.

भाग ३ - मेंदूलहरीवर आधारित या चाचणीत मुलांच्या डोक्याला इलेक्ट्रोड लावून मेंदूलहरी मोजल्या जातात व त्यांच्या रिडिंग्जवरून हायपर-ॲक्टिव्हिटी पाहिली जाते. तीनही चाचण्यांच्या एकत्रित निष्कर्षानुसार ते मूल ए. डी. एच. डी. पॉझिटिव्ह किंवा बॉर्डरलाईन दिसून आल्यास त्याला ए. डी. एच. डी. थेरपी सुचवली जाते. या उपचार पद्धतीत न्यूरोडिबॅक समाविष्ट आहे.

फ्लॅशिंग पिरॅमिड चाचणी : **'फ्लॅशिंग पिरॅमिड'** हे बहुगुणी यंत्र आहे. पिरॅमिड आकाराच्या या यंत्रामध्ये, आकार, रंग आणि मेंदूलहरींची कंप्रता (फ्रिक्वेन्सी) या तीन तत्त्वांचा सुरेख मेळ घातला आहे. प्रत्येकाच्या गरजेनुसार, विशिष्ट रंग आणि विशिष्ट कंप्रता यांवर दृक्श्राव्य पद्धतीने रोज एकाग्रता केल्यास, व्यक्तीच्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांना आणि प्रौढांनाही कोणता रंग आणि कंप्रता आवश्यक आहे, हे प्रयोगकेंद्रात चाचणी घेऊन ठरविता येते.

प्रि-एक्झॅम सेल्फ-प्रुव्हिंग टेस्ट : ही चाचणी पत्रव्यवहाराने घेता येते. विद्यार्थ्यांच्या समस्यांपैकी, परीक्षेची भीती ही एक मुख्य समस्या

असते. मुलाने अभ्यास केलेला असतो; पण परीक्षेच्या वातावरणाची भीती वाटते व विसरायला होते, धीर कमी होतो. अशा वेळी परीक्षेच्या दीड ते दोन महिने आधी ही चाचणी करून घ्यावी. चाचणी घेण्याची पद्धत पत्राने कळविली जाते. तसेच, या चाचणीमध्ये डॉक्टरसूचित काही धैर्यवर्धक औषधांचा प्रयोग केला जातो.

'आवड-परिणाम' किंवा 'कल' चाचणी : यालाच **'ॲप्टिट्यूड टेस्ट'** असे नाव आहे. विशेषतः दहावी, बारावी आणि शिक्षणपूर्तते नंतरसुद्धा ही चाचणी उपयुक्त असते. या चाचणीमध्ये त्या व्यक्तीचा कल कुठे आहे, हे समजते. दहावी-बारावी नंतर कुठल्या शाखेकडे जायचे ? हा प्रश्न पडतो, तेव्हा ही चाचणी फार मार्गदर्शक ठरते. तसेच, अन्य वेळी आपल्यासमोर असलेल्या अनेक पर्यायांपैकी कुठला पर्याय उपयुक्त आहे, हेही या चाचणीद्वारे कळू शकते.

'ब्रेन-डॉमिनन्स' टेस्ट : मेंदूचा कुठला भाग जास्त कार्यरत, बलवान आहे, हे या चाचणीमुळे कळते. डावा मेंदू बलवान असणाऱ्या व्यक्तीला शैक्षणिक विषय, तर्क, गणित, भाषा सोप्या असतात, तर उजवा मेंदू बलवान असणारी व्यक्ती प्रामुख्याने कलेच्या प्रांतात प्राविण्य दाखवू शकते.

'एस्. आर्.' (स्ट्रॉबॉस्कोप रेझोनन्स) टेस्ट : ही एक वेगळी चाचणी मुलांना किंवा मोठ्यांना ताणमुक्त यशासाठी उपलब्ध आहे. या चाचणीसाठी प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या रविवारी मुले पालकांसह लोणावळे येथे येतात. रेझोनान्स किंवा समगतीस्पंदन हा वैज्ञानिक नियम असून, त्यामुळे, एकच हेतू घेऊन जमलेल्या मुलांच्या किंवा मोठ्यांच्या समूहामध्ये शक्ती-जुळवणुकीची प्रक्रिया सुरू होते. या चाचणीसाठी किमान ७ जणांचा समूह आवश्यक असतो. आधी नावनोंद आवश्यक.

पी. के. टेस्ट : ही चाचणी पी. के. (पोटन्शिअल टू कायनेटिक) मशिनद्वारा घेतली जाते. यासाठी मतिमंद मुला/मुलीला घेऊन दोन्ही पालकांना येथे चार दिवसांच्या रोगमुक्ती-विज्ञान वर्गाला किंवा तीन दिवसांच्या योगशक्तीध्यान वर्गाला यावे लागते. त्या वेळेस या विनामूल्य चाचणीद्वारा फीडबॅक (स्वशक्ती पुनर्मेळ) त्या मुलाला दिला जातो. नावनोंद करणे आवश्यक. या मशिनचा इतर टेस्टसाठीही उपयोग होतो.

मेंदू क्षमता व जाणीवांचे मापन अर्थात न्यूरो कॉग्निटिव्ह टेस्टस् : मानवी मेंदूच्या क्षमता (न्यूरो) व जाणीवा यांचे मापन करणाऱ्या चाचण्यांचा समूह म्हणजे न्यूरोकॉग्नेटिव्ह टेस्टस्. या चाचणी समूहामध्ये एकूण ७ प्रकारच्या क्षमतांचे मापन होते. 'कॉग्निशन' म्हणजे जाणणं, आकलन होणं आणि 'न्यूरो' म्हणजे मेंदू संबंधित. न्यूरो-कॉग्निटिव्ह म्हणजे मेंदूतील विशिष्ट क्षमता आणि जाणीवा यांचे मापन करणाऱ्या चाचण्या. उदाहरणार्थ, शिकणं, लक्ष देणं, स्मरणशक्ती, मोटर स्पीड, फाइन मोटर कंट्रोल, मानसशास्त्रावर आधारित असणाऱ्या या चाचण्यांची माहिती पुढे दिली आहे. सर्व चाचण्या झाल्यावर त्याचा अहवाल (रिपोर्ट) तयार होतो. या आधारे ज्यामध्ये क्षमता कमी आहे. ती वाढवण्यासाठीचे उपाय मार्गदर्शनही (काउन्सिलिंग) केले जाते.

मेंदू क्षमता व जाणिवांचे क्षेत्र

स्मृती	Memory
क्लिष्ट अवधान	Complex Attention
प्रतिक्रिया वेळ	Reaction Time
प्रक्रिया पूर्णत्व कालावधी	Processing Speed
मानस प्रक्रिया पूर्णत्व कालावधी	Psychomotor Speed

जाणिवांची लवचिकता	Congnitive Flexibility
कार्यकारी क्षमता	Executive Function

मनशक्ती केंद्रामार्फत घेतल्या जाणाऱ्या मेंदू क्षमता व जाणिवांच्या या एकूण ७ चाचणी समूहाचे व त्याच्याबरोबर उपाय मार्गदर्शनाचे देणगीमूल्य रु. १५०० आहे. वय वर्षे ८५ पर्यंत ही चाचणी घेता येईल.

वयोगट २१ च्या पुढे

विवाहपूर्व जुळवणूक चाचणी : विवाहानंतर नव्याने येणारी व्यक्ती स्वभावाने कशी असेल? तिच्याशी आपले जुळेल की नाही? इत्यादी अनेक सुप्त भीती दोघांच्याही मनात असते. या चाचणीमुळे ही भीती कमी होऊन दोघांची मने एकमेकांना पूरक होण्याच्या दृष्टीने उपाय सुचविले जातात. प्रश्नोत्तर रूपात असलेली ही चाचणी संगणकाधारित आहे. विवाह निश्चित झालेल्यांसाठी.

विवाहोत्तर जुळवणूक चाचणी : विवाहापूर्वी मनात थोडी भीती असते, तर विवाहानंतर आपण कोण आहोत हे एकमेकांना समजलेले असते आणि त्यामुळे जुळवणुकीचा प्रश्न येतो. विवाहानंतर पहिल्या वर्षाच्या काळात हा ताण अधिकच असतो. तो तसाच कायम राहिला तर २०-२० वर्षे लग्नाला झाली तरी मने जुळत नाहीत. प्रश्नोत्तर रूपातील ही चाचणी विवाहानंतर आवश्यकतेनुसार केव्हाही घेता येते.

एनर्जी क्वॉटा टेस्ट : अपत्य-प्राप्तीची इच्छा प्रत्येकास असते; परंतु ही इच्छा काही जणांची सफल होत नाही. इतकेच नव्हे, तर काही जोडपी शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असूनही त्यांना अपत्य-प्राप्ती होत नाही. ही समस्या आता दिवसेंदिवस गंभीर होत चालली आहे. अपत्य-प्राप्ती न होण्यामागे 'ताण' (Stress) या कारणासारखीच इतरही अनेक कारणे

आहेत. सदरच्या ‘एनर्जी क्वाँटा टेस्ट’मध्ये, विशिष्ट भावनांचा शरीरावर होणारा परिणाम लक्षात घेऊन, तौलनिक रितीने शक्ती वाढविण्याचे उपाय दिले जातात.

सुप्रजनन चाचणी : चांगल्या बीजाच्या निर्मितीसाठी मनशक्तीने गर्भधारणेपूर्वी ही चाचणी सुचविली आहे. पालकांनी अपत्यासाठी प्रयत्न सुरू करण्याच्या सुमारास व गर्भधारणेपूर्वी ही चाचणी घ्यावयाची आहे. त्यातून चांगल्या संस्काराचे रोपण गर्भबीजावर होईल. पती-पत्नीमधील जुळवणूक चांगली होण्यासाठी व त्याचा पुढे सुप्रजननार्थ लाभ होण्यासाठी ही चाचणी महत्त्वाची आहे.

भागीदार जुळवणूक चाचणी : ही चाचणी दोन-तीन पद्धतीने आवश्यकतेनुसार घेतली जाते. व्यवसायात भागीदारांत काही ताण निर्माण होतात. त्यात एकमेकांचा स्वभाव, आग्रह यांचा परिणाम होत असतो. अशा वेळी अथवा भागीदारीतील व्यवसाय सुरू करताना, ही चाचणी घेणे योग्य असते. दोघांपैकी एकालाही हे संबंध सुधारण्यासाठी चाचणी घेऊन प्रयत्न करता येतो. यातल्या कॉम्प्युटर चाचणीमध्ये दोघांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा एकत्रित आलेख कॉम्प्युटरवर येतो व त्याचे विश्लेषण करून योग्य ते उपाय सुचविले जातात.

यश-अपयश चाचणी : जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर अनेक प्रश्न निर्माण होतात. मी नोकरी सोडून एखादा मनात योजलेला धंदा सुरू केला तर यश येईल की नाही? का माझा निर्णय चुकीचा ठरेल? मी प्रमोशन घ्यावे की नाही? मी हे करू की ते करू? असे अनेक प्रश्न त्या त्या वेळेस निर्माण होतात. त्यासाठी पल्सरेटवर आधारित ही चाचणी अतिशय उपयुक्त असून योग्य मार्गदर्शन करते.

यश मिळविण्यासाठी चाचणी : थोडे अवघड; परंतु तुम्हांला शक्य वाटणारे भौतिक यश हमखास मिळविण्यासाठी ही चाचणी उपयुक्त. या चाचणीत पी.के. ॲपेरेटस द्वारा व्यक्तीची मूळ शक्ती कशी आहे, हे लक्षात घेऊन यश मिळविण्यासाठी तिला कुठल्या मेंदूतरंगाची जोड देणे आवश्यक आहे, हे शोधले जाते.

बायोऱ्हिदम चाचणी : प्रयत्नांवर आधारित व भविष्यकथनाच्या पद्धतीत बसणारी; पण पूर्ण वैज्ञानिक आधार असणारी ही एक वेगळी पाश्चात्त्य चाचणीपद्धत आहे. यामध्ये व्यक्तीने आपली जन्मतारीख व शक्य असल्यास वेळ दिल्यास, त्याचे पुढील ९० दिवसांतील चांगले व काळजीचे दिवस कॉम्प्युटरच्या साहाय्याने काढून देता येतात. प्रत्येक व्यक्तीची जन्माच्या वेळेपासून शारीरिक, मानसिक व भावनिक आवर्तने चालू होतात. ती आजच्या क्षणाला कशी आहेत, हे या पद्धतीनुसार कॉम्प्युटरद्वारा कळू शकते.

व्यक्तिमत्त्व चाचणी : विचारांचा, भावनांचा शरीरावर होणारा परिणाम मोजून, व्यक्तिमत्त्व-तऱ्हा निश्चित करणे, हे या चाचणीचे सूत्र आहे. यामध्ये व्यक्तीला दैनंदिन विचारांशी संबंधित आठ विचार ऐकवले जातात. त्याचा शरीरावर होणारा परिणाम संगणकावर मोजून, त्या व्यक्तीची मानसिक शक्ती खर्च करण्याची तऱ्हा समजू शकते. थोडक्यात, मी कसा आहे – भित्रा, रागीट, धीट का शांत – हे या मूलभूत चाचणी-द्वारे कळते. कौटुंबिक व व्यवसायातील ताण कमी होणे, निर्णयशक्ती वाढणे, धैर्य व शांती वाढणे इत्यादी याचे फायदे आहेत.

आत्मशोधन चाचणी (रेस्पिरोमीटर टेस्ट) : ही चाचणी 'बायोफीडबॅक' या तत्त्वावर आधारलेली आहे. मनात होणाऱ्या भावना-तिरेकांचे परिणाम हे शरीरावर होतातच. 'रेस्पिरोमिटर' या श्वासगती

मोजण्याच्या यंत्रामुळे, ते अधिक सुस्पष्ट दिसू शकतात. चाचणीमध्ये आपल्याला वेगवेगळ्या विचारस्थितीत नेले जाते. उदा. शांती, प्रिय-व्यक्ती, महत्त्वाकांक्षा, व्यवसायस्थळ, आरोग्य, त्याग इत्यादी. त्यावेळेस आपल्या श्वासगतीमध्ये जो बदल होतो, तो या यंत्राद्वारे मोजला जातो. त्याआधारे आपले संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनातून कसे आहे, हे सांगता येते व ते चांगले करण्यासाठी उपायही सांगता येतात.

नैराश्य - काळजी - ताण मापन चाचणी : जवळपास प्रत्येकाला, केव्हा ना केव्हा, कमी-जास्त प्रमाणात, नैराश्य, चिंता व ताण याला सामोरे जावे लागते. या सर्वांची वेळेवर दखल घेतली नाही, तर त्यांचा परिणाम हळूहळू प्रकृतीवर होऊ लागतो. सतत चिंता, अति-ताण यांचे रूपांतर अखेरीस नैराश्यात होते. ते टाळण्यासाठी, नैराश्य, काळजी व ताण या तिन्हीची पातळी या चाचणीमध्ये प्रथम मोजली जाते व ते नियंत्रित करण्याचे उपाय दिले जातात. ही अत्याधुनिक चाचणी प्रश्नावलीवर आधारित असून त्याचे संगणकीय निष्कर्ष दिले जातात. विशेषतः अधिकारी वर्गासाठी उपयुक्त.

दैवत जुळवणूक चाचणी : बहुधा प्रत्येक व्यक्तीची त्याच्या व्यक्तिगत पातळीवर साधना/उपासना चालू असते. काही वेळेस त्या व्यक्तीला साधनेमधून अपेक्षित असणारे मार्गदर्शक टप्पे नजरेस येत नाहीत व त्यामुळे मनात चलबिचल निर्माण होते. आपला साधनाप्रकार योग्य आहे की नाही, असा प्रश्न पडतो. दैवत जुळवणूक चाचणीच्या साहाय्याने योग्य दैवताची साधनेसाठी निवड करता येते.

कॉन्सन्ट्रेशन पॉईंट फिडफ्लॅश ॲपरेटस् : व्यक्तिगत साधना प्रकारातील ही एक वेगळ्या प्रकारची, स्वतःचे वेगळे वैशिष्ट्य असणारी चाचणी आहे. ही चाचणी व्यक्तीच्या अंगभूत असलेल्या सहा

शक्तीचक्रांशी (षड्चक्रांशी) संबंधित आहे. साधना करत असताना त्याच्या कुठल्या चक्राला पूरक मदतीची आवश्यकता आहे, ते कळू शकते. त्यानुसार षड्चक्र-साधना फलद्रूप होण्यासाठी आणखी कशाची जोड द्यायची, हे सांगता येते.

कॉम्प्युटराइज्ड कलर टेस्ट : व्यक्तिमत्त्व चाचणीमधील ही आणखी एका प्रकारची महत्त्वपूर्ण चाचणी. रंगाचा म्हणजे वर्णतरंगाचा व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होतो. रंगा-वरून तुमचे व्यक्तिमत्त्व निश्चित करता येते. मुख्यत्त्वाने मानसशास्त्रावर आधारलेली ही चाचणी नाविन्यपूर्ण आहे. कॉम्प्युटरच्या स्क्रीनवर आठ रंग येतात. चाचणी घेणाऱ्या व्यक्तीने एका मागून एक त्याला आवडलेल्या रंगावर खुणा करत जायचे. ज्या क्षणी आठव्या रंगावर खूण करून होईल, त्या क्षणाला तुमचे व्यक्तिमत्त्व प्रिंटरवर छापून मिळते.

क्रोमो टेस्ट : ही चाचणी इतर अनेक प्रकारात उपयुक्त ठरू शकते; परंतु विशेषतः ज्यांचे ऑपरेशन ठरलेले आहे, ती भीती घालविण्यासाठी ही चाचणी विशेष उपयोगी ठरते.

सायकोफिडबॅक थेरपी : विशेषतः कर्तबगार, अधिकारी व अन्य व्यक्तींसाठी, 'मनशक्ती'च्या 'हॉस्पिटल फॉर पीस ऑफ माईंड'ने भारतात प्रथमच 'सायकोफीडबॅक थेरपी' सुरू केली आहे. **हृदयरोग, मधुमेह, हायपरटेन्शन, डिप्रेशन, फोबिक् डिस्ऑर्डर्स, निद्रानाश, चिंता, ताणतणाव, व्यसनमुक्ती** इत्यादींवर ती विशेष उपयुक्त आहे. 'मनशक्ती'च्या अत्याधुनिक 'बायोफीडबॅक यंत्रा'वर सदर सायको-फीडबॅक दिला जातो.

इइजी (मेंदूलहरी), इसीजी (हृदयगती), इएमजी (स्नायूतील तणाव), स्किन कंडक्टन्स इत्यादी शरीरातील विविध गतीबदलांची

जाणीव (किंवा फीडबॅक) 'दृक्‌श्राव्य पद्धती'ने व्यक्तीला करून दिली जाते. तुमच्या मनाच्या शक्तीचा वापर, दुःख निवारणासाठी केला जातो!

'सायकोफीडबॅक थेरपी' ही ड्रगलेस थेरपी असून, ती सध्यातरी लोणावळ्याच्या मुख्य प्रयोगकेंद्रातच उपलब्ध आहे. त्यासाठी प्रयोग-केंद्रात आधी अपॉईंटमेंट घेऊन चार, सात किंवा दहा दिवस राहाणे आवश्यक असते. **(अधिक माहिती स्वतंत्र पत्रकात पाहा.)**

'उच्च नादलहरी' उपचार पद्धती : ही उपचार पद्धती HFO Apparatus या यंत्राद्वारे घेतली जाते. HFO म्हणजे High Frequency Oscillations किंवा उच्च कंप्रतेच्या नादलहरी. या लहरींपैकी एक महत्त्वाचा प्रकार म्हणजे 'धवल-ध्वनी' (थहळींश छळीीश). प्रकाश-किरणात जसे सात रंग, तसेच धवल-ध्वनीमध्ये सर्व ध्वनि-कंपने असतात. काहीसा समुद्राच्या लाटांसारखा ऐकू येणारा हा आवाज, मुलांपासून मोठ्यांपर्यत सर्वांना उपयुक्त ठरतो. उदाहरणार्थ उद्रेकी मुलांना शांत करण्यासाठी, कार्यक्षमता वाढीसाठी, बौद्धिक काम करणाऱ्यांना दुःखमुक्तीसाठी, शांत झोप लागण्यासाठी इत्यादी.

चाचणी कशी घेता येईल ?

❋ चाचणी घेण्यापूर्वी किमान दोन महिने आधी चाचणीची तारीख व वेळ घ्यावी लागते. ही पूर्वनिश्चिती समक्ष, पत्राद्वारे, टेलिफोनद्वारे, ई-मेलद्वारे करून घ्यावी.

❋ चाचणी विभागाकडून, चाचणीचा दिवस व वेळ निश्चित केल्यावर, चाचणीचे पूर्ण देणगीमूल्य मनीऑर्डरने (मनशक्ती रेस्ट न्यू वे या नावे) किंवा स्थानिक केंद्रात किंवा वेबसाइटद्वारे, आठ दिवसांत जमा करणे आवश्यक आहे. अन्यथा सदर वेळ रद्द केली जाते.

❋ प्रती चाचणी प्रत्येकी ₹ ५०० देणगीमूल्य आहे.

❋ प्रत्येक चाचणीला सुमारे अडीच ते तीन तास वेळ लागतो.

❋ चाचणी घेणे, त्याचे विश्लेषण करून निष्कर्ष काढणे व त्या त्या व्यक्तीला उपाय समजावून सांगणे, या सर्व गोष्टी समाविष्ट आहेत.

❋ प्रत्येक उपायात निःस्वार्थ सत्कृत्य पथ्याची सुचवलेली जोड महत्त्वाची असते. त्यामुळेच यशनिश्चिती.

❋ चाचणीसाठी प्रयोगकेंद्रात राहावे लागत नाही.



कृतज्ञता स्मरण दिन - १८ नोव्हेंबर

मनशक्ती प्रयोगकेंद्राचे संस्थापक व प्रथमचिंतक पूज्य स्वामी विज्ञानानंद यांनी १८ नोव्हेंबर १९९३ रोजी राष्ट्र-कल्याणाच्या, विश्वकल्याणाच्या उदात्त हेतूने प्रकाश-समाधी घेतली. दरवर्षी **'१८ नोव्हेंबर'** हा दिवस हजारो साधकांच्या उपस्थितीत **'कृतज्ञता स्मरण दिन'** म्हणून साजरा होतो. मनशांती आश्रम येथील शक्ती-शांती स्थळाजवळ यज्ञ प्रज्वलन, हवन, एकाग्रता करून प्रकाशरूप स्वामीजींना कृतज्ञता अर्पण केली जाते. पूज्य स्वामीजींच्या विवेचनाची ध्वनिफीत ऐकवली जाते.

ज्ञानप्रकाश यात्रा

१८ नोव्हेंबर या 'कृतज्ञता दिना'निमित्त मनशक्ती स्थानिक केंद्रांमध्ये कृतज्ञता स्मरण ज्ञान सोहळा व महाराष्ट्रात ज्ञानप्रकाश यात्रेचे आयोजन दरवर्षी केले जाते. यामध्ये मनशक्ती प्रयोग-केंद्राचे कार्यकर्ते ठिकठिकाणी ज्ञानगुणाकारासाठी जातात.

२१ व्या शतकामध्ये उपयुक्त असे पूज्य स्वामीजींचे 'न्यू वे' तत्त्वज्ञान या उपक्रमातून हजारो लोकांपर्यंत पोचवले जाते.

बाह्य उपक्रमांतर्गत एक दिवसाच्या कार्यशाळा

गर्भसंस्कार कार्यशाळा : एक दिवसाच्या या कार्यशाळेत मुख्यतः गर्भवती महिला (गरोदरपणातील कोणत्याही महिन्यात) व त्यांचे पती यांना सहभाग घेता येतो. यामध्ये 'जन्मपूर्व संस्कार' या विषयाच्या संशोधनावरील तात्त्विक पाठ घेतला जातो. माता-पिता यांची सामुदायिक चाचणी घेऊन कॉम्प्युटराइज्ड निष्कर्ष व घरी करावयाच्या उपायांचे मार्गदर्शन दिले जाते.

व्यक्तिमत्त्व विकास कार्यशाळा (वय १५ ते २८) :

व्यक्तिमत्त्वाचा अर्थ आणि व्याप्ती, जीवनाची ध्येयनिश्चिती, विविध सोप्या अभ्यासपद्धती व एकाग्रतेच्या युक्त्या, आयुष्यातील उत्कृष्टत्त्व साधण्याच्या पद्धती. यामध्ये एका युवक-युवतीबरोबर एका पालकाला विनामूल्य सहभागी होता येते.

ताणमुक्ती आणि ध्यान कार्यशाळा : आजच्या गतिशील, आधुनिक जीवनामध्ये अनारोग्य, आहार-विहार, दिनचर्या, धावपळ, प्रदूषण, सामाजिक असुरक्षितता, स्पर्धा, मत्सर, चढाओढ इत्यादींमुळे सर्वांगीण ताणतणाव वाढत आहेत. याचे दुष्परिणाम म्हणून शारीरिक व मानसिक आजार आणि अशांती निर्माण होत आहे. या सगळ्यांवरील उपाय म्हणून निसर्ग नियमांचे ज्ञान व ध्यानाची जोड आवश्यक आहे. या कार्यशाळेमध्ये याबद्दलचे मार्गदर्शन ध्यान प्रात्यक्षिकासह मिळेल.

मेंदूक्रांती कार्यशाळा : १ ते ७ वयोगटातील मुलांच्या फक्त पालकांसाठी ही कार्यशाळा आहे. मुलांच्या सतेज बुद्धिमत्तेसाठी, तसेच संस्कारासाठीचे उपाय यामध्ये दिले जातील. मुलांचा स्वभाव, वर्तन, व्यक्तिमत्त्व, बहुविध बुद्धिमत्ता आणि मेंदूक्रांती यांचा मेळ कसा घालावा, याचे मार्गदर्शन या कार्यशाळेत केले जाईल.

रोगमुक्ती कार्यशाळा : आजार झाल्यावर केवळ शरीरावर उपचार करून चालत नाही. मनावरही उपचार झाले पाहिजेत. मनाच्या भावना-समतोलाची जोड नसेल, तर औषधाच्या कार्याला मर्यादा येते. मनाची प्रत्येक भावना शरीरांतर्गत परिणाम करते. आजारात शरीराचे झालेले नुकसान भरून काढण्यासाठी मन शांत, खंबीर झाले पाहिजे. आजारापासून मुक्ती हवी असेल, तर मनःशक्तीने 'रेसिप्रोपॅथी' या संकल्पनेद्वारे दिलेल्या अनेक उपायांची माहिती व वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून विश्लेषण या कार्यशाळेत होईल.

पालक कार्यशाळा : ८ ते २१ वयोगटातील मुलांच्या फक्त पालकांसाठी ही कार्यशाळा आहे. मुलांचे अभ्यासयश, त्यांचे व्यक्तिमत्त्व, भवितव्य, इत्यादीबाबत पालक काळजीत असतात. या गोष्टी साध्य करण्याचे उपाय, तसेच मुलांच्या समस्या कशा हाताळाव्यात, याचे उपाय पालकांना यामध्ये मिळतील.

शिक्षक कार्यशाळा : विद्यार्थ्यांच्या वाढत्या समस्या लक्षात घेता शिक्षकांचे कार्यकौशल्य पणाला लागत आहे. सामाजिक समस्यांना तोंड देताना, विद्यार्थ्यांप्रमाणे शिक्षकांना येणाऱ्या नैराश्यामध्ये स्वतःचे मनोधैर्य कायम ठेवून शिक्षणाचे कार्य कसे करता येईल, समाजासाठी उत्तम नागरिक म्हणून विद्यार्थ्यांना घडवून कार्यसमाधान कसे मिळवता येईल, याबद्दल मार्गदर्शन व उपायदिशा या कार्यशाळेत दिली जाईल.

स्थानिक केंद्रात होणाऱ्या या कार्यशाळांची तारीख व वेळ यासंबंधी अधिक माहिती स्थानिक केंद्रात मिळू शकेल. या कार्यशाळा ज्यांना आयोजित करायच्या असतील, त्यांनी मुख्य केंद्राशी संपर्क साधावा.



जानेवारी २०१७ ते डिसेंबर २०१७

उपक्रमाचे नाव	जानेवारी	फेब्रुवारी	मार्च	एप्रिल
१) गर्भसंस्कार कार्यशाळा	ठाणे पुणे (सयाजी)	कल्याण पुणे	ठाणे चाकण जोगेश्वरी पुणे	ठाणे (टिपटॉप) पिंपरी नाशिक
२) व्यक्तिमत्त्व विकास कार्यशाळा	खारघर चाळीसगाव जळगाव			
३) ताणमुक्ती व ध्यान कार्यशाळा				
४) मेंदूक्रांती कार्यशाळा	बदलापूर बार्शी पंढरपूर	नाशिक	पिंपरी खारघर डोंबिवली	पुणे
५) रोगमुक्ती कार्यशाळा	जोगेश्वरी	कळवा कोल्हापूर सातारा	खारघर	बोरिवली
६) यशविज्ञान उपक्रम				
७) वैयक्तिक चाचणी (खारघर केंद्र)	बुध ११	बुध ८	बुध २९	मंगळ ११
८) जन्मपूर्व फिट्सस्कोप चाचणी (खारघर)				
९) जन्मपूर्व फिट्सस्कोप चाचणी (डोंबिवली)	बुध ४	बुध १	बुध १	शुक्र ७
१०) जन्मपूर्व फिट्सस्कोप चाचणी (पुणे)	बुध २५	मंगळ २८	बुध २९	शुक्र २८
११) जन्मपूर्व फिट्सस्कोप चाचणी (ठाणे)	बुध १८	गुरु १६	गुरु १६	गुरु २०

सूचना : उपक्रम व महिन्यांची संभाव्यता वर दिली आहे. त्यात काही कारणाने बदल होऊ शकेल.

स्थानिक केंद्रातील विविध उपक्रम

मे	जून	जुलै	ऑगस्ट	सप्टेंबर	ऑक्टोबर	नोव्हेंबर	डिसेंबर
खारघर (इं) पुणे (सयाजी)	पुणे ठाणे चाकण मुलुंड	कल्याण पिंपरी ठाणे (टिपटॉप) पुणे (सयाजी) पंढरपूर	जळगाव ठाणे पुणे	चाकण बोरिवली खारघर पुणे (सयाजी)	पुणे ठाणे	पिंपरी अकलूज	खारघर (इं) पुणे चाकण ठाणे कल्याण
	बार्शी	नाशिक	अकलूज	जळगाव चाळीसगाव			
			जोगेश्वरी खारघर	ठाणे	नाशिक खारघर पुणे		
	कल्याण	बोरिवली जळगाव भुसावळ पुणे	बदलापूर अकलूज	ठाणे	मुलुंड कळवा	जोगेश्वरी	सातारा
	डोंबिवली नाशिक	पुणे	पिंपरी जळगाव चाळीसगाव	पंढरपूर बार्शी		मुलुंड बदलापूर	
			अकलूज	ठाणे			
बुध १७	शुक्र १६	बुध १२	मंगळ १५	बुध २०			बुध १३
गुरु ११						गुरु १६	
	गुरु ८	बुध ५	बुध २	मंगळ ५	बुध ४		बुध ६
	बुध २८	बुध २६	बुध २३	मंगळ २६	बुध १५		मंगळ २६
	बुध २१	बुध १९	बुध ९	बुध १३	बुध ११		बुध २०

उपक्रमातील सहभागासाठी स्थानिक केंद्राशी संपर्क साधून निश्चिती करावी.

'न्यू वे'चे ग्रंथसाहित्य

'न्यू वे' म्हणजे नवा मार्ग. स्वामी विज्ञानानंद हे त्याचे प्रणेते, प्रथम-चिंतक व प्रयोगकार. ५० वर्षांहून अधिक काळ त्यांनी बहुव्यापी संशोधन केले. जन्मपूर्व अवस्था ते मृत्यूपश्चात जीवन यातील प्रत्येक टप्प्यावर त्यांनी मूलभूत संशोधन केले. त्यांच्या अभ्यास-अनुभवातून साकारली आहे, २५० हून अधिक ग्रंथांची **'न्यू वे'** साहित्य ग्रंथमाला. रंजक, उद्‌बोधक, जीवनाला नवी दिशा देणारी. आयुष्याच्या प्रत्येक टप्प्यावर **'ताणमुक्त यश'** आणि **'निःशाप सुख'** मिळविण्याच्या युक्त्या सांगणारी. बुद्धिवाद हा यातील प्रत्येक ग्रंथाचा आधार आहे. विज्ञान, अध्यात्म आणि व्यवहार यांची सुरेख सांगड या ग्रंथात आढळेल. अभंग-विवेचन, संशोधनात्मक, तत्त्वविश्लेषक इत्यादी बहुविध साहित्य प्रकारांनी समृद्ध आणि माणसाला समर्थ करणारे असे हे संजीवक साहित्य. (ग्रंथसूची स्वतंत्र उपलब्ध.)

मनशक्ती मासिक पाठ



मनशक्ती प्रयोगकेंद्राच्या वतीने 'मनशक्ती' नावाचे मासिक प्रकाशन चालवण्यात येते. कुटुंबातील प्रत्येकाच्या आवडीच्या आणि प्रत्येक वयातील व्यक्तींना उपयुक्त सदरे या मासिकात असतात. मनशक्ती मासिक पाठ व दिवाळी अंकाची वैशिष्ट्ये :

- 'न्यू वे' तत्त्वज्ञानावर आधारित अभ्यासपूर्ण जीवन-स्पर्शी सदरे
- पालक, मुलांना मार्गदर्शन
- युवक-युवतींसाठी व्यक्तिमत्त्व विकास
- ताणमुक्तीसाठी ध्यान, एकाग्रता, आत्मविकासाच्या युक्त्या
- प्रेरणादायी, स्फूर्तिदायक कथा
- व्यक्तीविकासातून कुटुंब, समाज व राष्ट्रकल्याण
- बुद्धिनिष्ठ, वैज्ञानिक, तर्कसंगत मार्गदर्शन. हजारो कुटुंबात वाचले जाणारे 'मनशक्ती' मासिक आपल्याही घरी हवेच!
- आजच वर्गणीदार व्हा! वर्गणी भरण्यासाठी स्थानिक केंद्राशी संपर्क साधावा. दूरध्वनी: (०२११४) २३४३५४

इ-मेल: manashaktimasik@gmail.com

मनशक्ती प्रयोगकेंद्राच्या स्थानिक केंद्रातील काही साधक कार्यकर्त्यांचे संपर्क

गिरगाव		(०२२)
द्वारा टॉपिक (बॉम्बे) प्रॉडक्शन प्रा. लि., महाराष्ट्र लिंगायत एज्यु. सोसा. बिल्डिंग, २६, एस्. व्ही. सोवनी पथ, दुसरा मजला, गिरगाव, मुंबई ४	☎ २३८८ ३९७५/२३८९ १९१८	
श्री. व श्रीमती कुमुदिनी जाधव		९८२०७७१२६८
श्री. व श्रीमती जान्हवी सतवीडकर	☎ २३८८ २१०८	८०८०२०६००९
श्रीमती वैशाली तुपट		९८१९९४३५३९
श्रीमती सुलभा कोळवणकर		९८१९८८८५२५
श्री. व श्रीमती वर्षा विलास सावंत		९९२०६१५४५४
लालबाग		**(०२२)**
श्रीमती व श्री. यशवंत दौंडकर	☎ २४१५ ५०८३	९६१९०६७५८२
श्री. राजेंद्र वाटेगावकर		९८६९०१२६६५
श्री. प्रकाश कदम		९८६९१३१०३७
दादर		**(०२२)**
श्रीमती व श्री. यशवंत पुरोहित	☎ २४२१ ०१२१	९८१९१३३०१७
श्रीमती मानसी केळकर	☎ २४१५ ३२८४	९९६९६१२३९५
श्रीमती सुमित्रा कोलगे	☎ २४३१ ०७२६	९९६९५०४६८०
श्री. पाटील मनोहर	☎ २४४४ ६५१८	९८६९१७६६१५
श्रीमती सुमित्रा महाजन	☎ २४२२ २५७१	९८६७३०५७९०
श्रीमती प्रिता चौबळ (वरळी)		९१६७३३३१६०
बांद्रा		**(०२२)**
श्री. मंगेश वाडेकर		९९६९९७७१६५
श्री. किशोर परब		९८६९२००८६७
पार्ले – अंधेरी		**(०२२)**
श्री. मोहन अभ्यंकर	☎ २६८२ ५२२३	९८६९४८५२२३

श्री. एल. व्ही. सडेकर ☎ २६८२ ०५८५
श्री. संदेश कदम 📱 ९२२४२०८३५४/९२२४१७६४९०
डॉ. अरुणा नार्वेकर ☎ २६१७ ७३७४ 📱 ९८१९०१०३०१
श्री. एन. डी. जोशी ☎ २६३७ ०१७३ 📱 ९३७२४९१३२८

जोगेश्वरी – गोरेगाव (०२२)

श्री. व श्रीमती शुभांगी उदय लवंदे ☎ २८७४ १६६१ 📱 ९९६७५००७४८
श्रीमती गीता चव्हाण 📱 ९८१९८५०५८९
श्रीमती पूजा चौगुले 📱 ९८९२२९६३०९
श्रीमती दीपाली वढावकर 📱 ९८७०५४८७४६
श्रीमती व श्री. रघुनंदन श्रोत्रिय 📱 ९८६९४८३८०१
श्रीमती व श्री. शार्दूल मुजुमदार 📱 ९८६९७८४९४०

मालाड (०२२)

श्री. विलास कदम 📱 ९९२०६४९०९५
श्री. सुभाष भो. पाटील 📱 ९३२२४११९०७

कांदिवली (०२२)

श्री. व श्रीमती शोभना परब 📱 ९७६९२६५५०६
श्रीमती सुषमा ठुमरे 📱 ९८६९८३७७२२
श्री. व श्रीमती अनुराधा सावंत 📱 ९८३३८१४६५६

बोरिवली (०२२)

मनशक्ती प्रयोगकेंद्र बोरिवली – ५३७, चोगले हाऊस, दत्तपाडा क्रॉस रोड नं. १, बोरिवली - पूर्व, मुंबई ६६ (दुपारी ४ ते रात्री ८) ☎ २८७० ८१८१

श्री. वि. ग. देसाई 📱 ९९६९०३६८९०
श्री. बा. ग. आंगणे 📱 ९९८७७६२०८५
श्री. विजयसेन सुर्वे 📱 ९८६९५४०८७७
श्रीमती व श्री. चंद्रकांत पोवळे 📱 ९९३०८५७९०१
श्री. बाळकृष्ण सनये 📱 ९८६९२६४२९९
श्री. तुकाराम गवस 📱 ९८६९७३११६८/८४३३८४६९२९

श्री. चंद्रकांत डेरे ९८९२६१७८२९
श्री. सुरेश पाताडे ९०२८६२८०२६
डॉ. श्रुती शहासने-गोगटे ९८१९१५८५८३
श्रीमती रजनी केळकर ९८१९४५४२२०

दहिसर **(०२२)**

श्री. व श्रीमती मीना शिग्रेकर ९८६९२६०३१२/९७०२८८४१४४
श्री. व श्रीमती शुभांगी ढगे ९८६९२७६७५२/९८२१५८९२४२

विरार **(०२५०)**

श्री. गोरखनाथ मसुरकर ☎ ६८१ ९५३३
श्रीमती गायत्री वर्तक ९८९२७५९२८७

भांडुप **(०२२)**

श्री. शरद सावंत ९९२००१८६४७

मुलुंड **(०२२)**

श्री. सुभाष दातार ☎ २१६३ ४६७५ ९९६९५५८३९३
श्रीमती व श्री. वानखेडे ☎ २१६४१७२८ ९९६९०८३६३५/९८६९१८३४९४
श्री. आडगावकर ९८१९३६७६६१
श्री. रमेश धावले ☎ २५६३ ५६९९ ९८२१२२५०३९
श्री. एम. व्ही. बावकर ☎ २५६३ ८४६५ ९८६९९५०११७
श्री. वि. प. कदम ☎ २५६३ १०३३ ९९६९३०४६४४
श्रीमती मंगला केवळे ९६१९६१००१५
श्रीमती ज्योती कुलकर्णी ७७३८५५८५१६

ठाणे **(०२२)**

मनशक्ती प्रयोगकेंद्र ठाणे परिसर कार्यालय

१०१, सी विंग, पहिला मजला, श्रीसिद्धी अपार्टमेंट, गुरुदेव नगर बाजूला, मंगला हायस्कूल मागे, श्रीदत्त मंदिर मार्ग, ठाणे - पूर्व ४०० ६०३
E-mail: thane.manashakti@gmail.com
(वेळ : सायंकाळी ६ ते ८) ☎ २५३२ ३६९९ ९९६९६२२२२५

श्रीमती व श्री. पराडकर		९७६९८५५५२६/९९२०४१५९८०
श्रीमती व श्री. प्रदीप चक्के	☎ २५३३ ८५९१	९८६९४६८६५१
श्रीमती योगिता जोशी		९८१९६८९९३३
श्री. दिनेश देसाई		८८७९०४४३५४
श्रीमती मीना माळी		९३२३३४१९८३
श्रीमती मृणाल बोरकर	☎ २५३७ ८१४५	९७५७१०४२४६
श्री. रमेश सातार्डेकर		९३२१६४२८५०
श्री. व श्रीमती विभावरी मुंड्ये	☎ २५३२ ४२०२	९८६९२५०९५९

कळवा (०२२)

श्री. व श्रीमती ज्योती बापर्डेकर		९८६९४४५४७२/९९६९५६२१७२
श्री. व श्रीमती छाया पाटील		९९२००३४७२५/७२०८३७७२७३
श्री. व श्रीमती विद्या पाठक		९८६९२६३३४६/९८६९०७६७३२
श्री. बेटकर	☎ २५४५ ०३८५	९९६९६६९०६०
श्रीमती नम्रता लाड		९८६७७४९०९०
श्रीमती व श्री. बुलुंगे		९८२०१२२२९५/९८२००२०६४५

डोंबिवली (०२५१)

मनशक्ती प्रयोगकेंद्र डोंबिवली –

२, धामणकर बिल्डिंग (लक्ष्मी भवन), तळमजला, कोटक महिंद्रा बँकेजवळ, पंडित मालवीय पथ, राम नगर, डोंबिवली - पूर्व ४२१ २०१

E-mail: dombivli.manashakti@gmail.com ८६९११६३९९९

(सकाळी १० ते १२ व संध्याकाळी ५ ते ७.३०) ८६८९९०३९९९

श्री. सुरेश चव्हाण		९८९२७७९९१७
श्री. प्रकाश महाजन	☎ ६५७१ ९४३	९८३३१२०१०९
श्रीमती सुरेखा कान्हेरे		९८३३५७११५४
श्री. वसंत मुळे		९८२०४०४८६०
श्री. प्रमोद बाष्टे		९८६९७८५५७६

श्री. रमेश देशपांडे		९८२११९७१३७
श्री. सचिन बोडस		९८२०१३२८३५

कल्याण	(०२५१)	
श्रीमती व श्री. एस. डी. अहिरराव	सिंडीकेट	९८२०३०७७४३
श्रीमती उषा बोरवणकर	☎ २३०१ २३८ (रामबाग)	
ॲड. विवेक भावे	(टिळक चौक)	९८९२१७७०९६
श्रीमती व श्री. बसरकोट	(आधार वाडी)	९९६०९९९४३२
डॉ. वसुधा पवार	(चिकण घर)	९२२१४४६२०४
डॉ. भाग्यश्री मोघे	(खडकपाडा)	९२२१८६३३९४
श्रीमती व श्री. एस. बी. सूर्यवंशी	९४२०६०६८७१/९७७३३३५६९४	
श्रीमती व श्री. व्ही. बी. पाटील	☎ २३०४ १०९	९६९९५६६०८४
श्री. एस. बी. रणदिवे	☎ २२०२ २३४	९८६९३०७८९१
श्रीमती व श्री. राजेश हुंडेकर	९८६७००५९३९/९१६७८४७१९२	
श्रीमती व श्री. मुरलीधर मराठे		९८६७९२९१७१

उल्हासनगर	(०२५१)	
श्रीमती रजनी विसपुते	☎ २५८५ ०३३	९८६९१२३८४८
श्री. व श्रीमती सुनंदा पतके	९९७०००७६०९/९७६४९८२०९३	
श्री. नितीन सोनार	९८२२२८०४५४/९७३०९१७७९१	
श्रीमती अलका अहिरराव		८८८८३५२२००

अंबरनाथ	(०२५१)	
श्री. य. वि. जपे	☎ २६११ ७५५	८२३७२७७८९९
श्री. प्रकाश भारंबे	☎ २६०८ ३५४	

बदलापूर	(०२५१)	
श्री. व श्रीमती पांगरेकर सुनीता	९२२०२६४५४३/९४२२६६८१३४	
श्रीमती ललिता महाजन		९६६५२३००६२
श्री. मंदार भावे		८८८८८६४२६६
श्री. कुणाल संसारे		९९६७०९५५२५

	चेंबूर	(०२२)
श्रीमती व श्री. किशोर प. पंडित	☎ २५२८ ०२३९	📱 ९८३३७८८०२२
श्रीमती व श्री. भावके	📱 ९१९७८५६९१९/८६८९८३८७०९	
श्रीमती व श्री. दत्ता परब (टिळक नगर)		📱 ९९६७१९९३४९
श्रीमती वैशाली थळे (घाटकोपर)		📱 ९९३०५९०७२७
श्रीमती अनघा उपाध्ये		📱 ९८६७३४८३५८

	कुर्ला	(०२२)
श्रीमती व श्री. विवेक ग. सावंत	📱 ९८६९४२३२९६/९८६९६११४९०	
श्री. मंगेश कोरगावकर		📱 ९७७३९०६०७५
श्रीमती व श्री. श्रीनिवास सावंत	☎ २५०३ ४६५१	📱 ९३२३७९१९४६

	नवी मुंबई	(०२२)
मनशक्ती केंद्र, प्लॉट नं. २७, सेक्टर ५, सिडको पाण्याच्या टाकीजवळ, खारघर, नवी मुंबई	☎ २७७४ १३४४	📱 ९९६९९३८८५१
श्री. रमाकांत साळुंखे		📱 ९८६९२६६०८८
श्रीमती व श्री. कुबल		📱 ९३२०४०२०४५
श्रीमती व श्री. प्रवीण घेवडे	☎ २७७० १८५४	
श्रीमती व श्री. सुनिल पुळेकर		📱 ८८७९४५०१६१
श्रीमती नेत्रा पाष्टे		📱 ९९२०४१५६७६
श्रीमती जयश्री आग्रे		📱 ९८२०१८६०८५
श्रीमती केसरकर		📱 ९१६७०३३६१०

	कर्जत	(०२१४८)
श्री. महेंद्र गुजराथी	☎ २२१ ७५०	
श्री. व श्रीमती चोपडे	📱 ९२२३२३८३४६/९०२२७०८३४६	
श्रीमती शीतल निगोजकर		📱 ९५४५२६८४०४

	खोपोली	(०२१९२)
श्रीमती व श्री. माधव बोडस	📱 ९३२३८२३०१२/८६५२१२५४९४	

पनवेल		(०२२)
श्रीमती व श्री. व्ही. आर. जोशी	☎ २७४५ ४८११	९८६९४८१०५१
श्री. संतोष घोडिंदे	☎ २७४५ १२८५	९३२२२६७९४७
श्रीमती गवाणकर	☎ २७४६ ८३८९	९९६७६४८५५९

तळेगाव (०२११४)

मनशक्ती केंद्र, प्लॉट नं. ४९,
श्रीगणेश मंदिराजवळ, वतन नगर, तळेगाव स्टेशन ☎ २२४ ४०४

श्री. लक्ष्मण चंदने ९२२०५१४८६३

चाकण (०२१३५)

त्रिमूर्ती सेवा मंदिर, ग्रामसेवा समिती, राक्षेवाडी रस्ता,
चाकण, ता. खेड, जि. पुणे ☎ २७८ ८०१

श्री. संधानसर	८८०५२६२६९०
श्री. बाबुराव बनकर	९८५०५७४५८१
श्री. मोहन पवार	८८८८८३२४८६
श्रीमती सुभद्रा तापकीर	९८५०६१०९७०
श्री. चिंतामण शिवेकर	९२२६२५६५००
श्रीमती द्वारका परदेशी	८२३७१२२९२३
श्री. भागवत उटे	९९२२१८९३१८

पुणे (०२०)

मनशक्ती पुणे केंद्र,
रानडे वाडा को-ऑप. सोसायटी, फ्लॅट नं. १, तळमजला, ११५४-ए
सदाशिव पेठ, पेरू गेट - भावे हायस्कूलसमोर, पुणे ४११ ०३०
संपर्क वेळ : दररोज सकाळी ९.३० ते संध्या. ६ ☎ २४४७ ७९७९

मनशक्ती माहिती केंद्र, ६८६, शिवगंगा चेंबर्स, तळमजला, बाजीराव रोड,
प्रभात चित्रपटगृहाजवळ, पुणे २ दररोज सकाळी ९ ते रात्री ८
☎ २४४३ ०१९२ ९६६५७६७१८२

मनशक्ती बुक स्टॉल, पुणे रेल्वे स्टेशन, प्लॅटफॉर्म नं. १, पुणे ☎ ६५२२ २०४१
सोमवार ते शनिवार सकाळी १० ते संध्याकाळी ६ 📱 ८८०५१५७१३१

प्रा. पानसरे/श्री. मुळे (औंध) 📱 ९८५००८२६८५/९८५०१३४११५
श्रीमती गिरीजा कुलकर्णी (आनंदनगर) 📱 ९३७१००८७५८
श्री. रवि चौधरी (आनंदनगर) ☎ २४३४१८१८
श्रीमती व श्री. आत्माराम आपटे (के. के. मार्केट) ☎ २४३७९४३४
श्रीमती सोनार (आंबेगाव) 📱 ९०११०१९०५९
श्रीमती शिला काडादी (चतुःशृंगी) 📱 ९५६१०८४३९२
श्रीमती भांगरे (चतुःशृंगी) 📱 ९४२३२२३६३३
श्रीमती व श्री. दत्तात्रेय घोडके (सिंहगड रोड) 📱 ९४२३९९२४०८
श्री. येवलेकर (सिंहगड रोड) ☎ २४२५०९४५
श्री. जोशी/श्रीमती गावडे (कर्वे नगर) ☎ २५४७९२३४ 📱 ९५०३१४२१७४
श्रीमती अपर्णा भातखंडे (एरंडवणा) 📱 ९७६३६४५१४६
श्रीमती विजया खुर्पे (शिवाजी नगर) 📱 ९४०४६०९२१०
श्रीमती नाईक/राजनेकर (कोथरूड) 📱 ९८२२५९९६९६/९८५०५७२२८०
श्रीमती करंदीकर (बिबवेवाडी) 📱 ९८९०७२५४०१
श्री. टिळक 📱 ९८२३५१३३८३

पिंपरी-चिंचवड (०२०)

श्रीमती व श्री. बी. के. पाटील (आकुर्डी रेल्वे स्टेशन) 📱 ९८२२०२८५४३
श्रीमती व श्री. अजय चंदने ☎ २७६५ ३१३४ 📱 ९०२८०९७८०८
श्री. अभिजीत चंद्रकांत कडेकर 📱 ९९२२९९४२८९
श्रीमती लाकाळताई 📱 ७५८८२८४८९१
श्रीमती व डॉ. संजीवकुमार पाटील (प्राधिकरण) 📱 ९०११०८३६५९
श्री. बाबुराव पानसरे (यमुना नगर) 📱 ९८५०७२७५१४
श्री. कोंडाजी डुंबरे 📱 ९५५२७६३३६६
श्री. मनीष सोपान शिंदे 📱 ९४२२३०७७११
श्री. व श्रीमती पुनम बुधले - रावेत 📱 ९७६२७४४८८१

श्री. व श्रीमती देशपांडे	(संत तुकाराम नगर)	९८६९५६५०९३
	पिंपळे गुरव, नवी सांगवी	**(०२०)**
श्री. विजुअण्णा जगताप		९८८१४९७१७२
	भोसरी	**(०२०)**
श्रीमती व श्री. ढवळेश्वर	☎ २७१२ ५३१५	९४२२००४१५५
श्रीमती व श्री. आवटे		८८८८२१७२४९
	अहमदनगर	**(०२४१)**
श्रीमती मीरा भीमराज पटारे	९४२२३१५६३३/९४२३१६५२११	
	औरंगाबाद	**(०२४०)**
श्री. चौधरी अनिल	☎ २३३८३४३	
श्रीमती क्रांती ढमढेरे	☎ २४५१४९०	९७६५५५७१३०
श्री. पटारे संग्राम		९८२२६५११०५
	जालना	
डॉ. वृषाली अतुल निरवे	९८९००९१७९७/९९२३१५००६३	
	नाशिक	**(०२५३)**

मनशक्ती नाशिक केंद्र, सिद्धमुनी, ए, प्लॉट नं. १४, गणेशबाबा मंदिरासमोर, नाशिक-पुणे रोड, नाशिक. संपर्क वेळ : दररोज संध्या. ४ ते ७
९४२३४२८३६६/७७१९०७७१७०

श्रीमती व श्री. द. अ. फाटक	(नाशिक रोड)	९६०४८२९६३१
श्री. व श्रीमती देशमुख	(इंदिरा नगर)	९४०३११७४१२
श्री. रवींद्र वैद्य	(गंगापूर रोड)	९४२३९२४२१५
श्री. के. सी. सोनार	(सिडको)	९८५०१९८८५४
श्रीमती विनया जळगावकर	(द्वारका)	९४२३५५३८२६
श्री. व श्रीमती कुलकर्णी	(नाशिक रोड)	९८५०९५०६२७
श्रीमती व श्री. प्रकाश सावंत	(अंबड)	९४२१५०७५१०
श्रीमती मिनाक्षी गोळे	(नाशिक रोड)	९८८१०४०१८०
श्रीमती व श्री. कानवडे संजय	(गणेशबाबा नगर)	९८८१८७८७०३

लातूर	
श्रीमती व श्री. कानडे	९४२०८७०४९२/९४०५४२३६२१
श्रीमती भाग्यश्री पाटील	८८८८९१३९९९

नागपूर	
श्रीमती विजया रणदिवे	९४२२१०८१७१
श्रीमती जयश्री भिडे	९५०३०१२५६७

अमरावती	(०७१२)
श्री. चंद्रशेखर कुऱ्हेकर	९२२६१२५५३३

यवतमाळ	(०७२३२)
श्री. सुरेश राठी	९८२२६९९९०४
श्री. सारंग भटुरकर	९८५०३५४०९४

अकोला	
श्रीमती पुष्पाताई पाटील	९४२०३७०५५२

जळगाव	(०२५७)

मनशक्ती जळगाव केंद्र, शॉप नं. २८, मीनाताई ठाकरे मार्केट,
सेंट जोसेफ हायस्कूल समोर, जळगाव

श्रीमती व श्री. अभय खांदे
द्वारा अंकुश ट्रेड लिंक, नूतन मराठा कॉलेजसमोर, प्रसाद बुक
डेपो शेजारी, जळगाव ९४२२७८००४३/८९८३१८८३२६

श्रीमती कल्पना बोरोले		९४०५७३४१७२
श्रीमती व श्री. अनिल भोळे		९४२०६६२७१४
श्रीमती व श्री. प्रकाश बावीस्कर	☎ २२५४ २११	९४२२७७७७०५
श्रीमती उज्ज्वला भिरूड		९४२०९४२६३९
श्री. अनिल अत्तरदे		९४२३७१०३५६
श्रीमती व श्री. दिलीप कुलकर्णी		९६३७०८०९३२/९६३७०८१५२०

	चाळीसगाव	(०२५८९)
श्रीमती व श्री. शंतनु पटवे		९०९६५८६७०१/९४२१५१९८०२
श्री. रवींद्र देशपांडे		९४०३३८४९१४
श्री. राजेश येवले		९८२३२९१८३७
	भुसावळ	
श्री. राजेंद्र बोरसे		९४२२७६२४४८
श्री. व श्रीमती विजया निकम		९४०३९८८५४५
	अकलूज	(०२१८५)

मनशक्ती अकलूज केंद्र, सेवा विज्ञान केंद्र, स्वस्तिक निवास, गणेश नगर, पंढरपूर नाका, अकलूज ४१३१०१ संपर्क वेळ : दररोज संध्या. ६ ते ८

श्री. अप्पा खडके		८९८३०४२४५४
श्री. रामकृष्ण पिसे		७५८८२२२२९९
श्री. कांतीलाल बाबर		९९७०५१९३५१
ॲड. प्रवीण कारंडे		९४२३०१२९२१
श्री. कैलास नेवसे		९८२२६१५६१६
	पंढरपूर	(०२१८६)

मनशक्ती पंढरपूर केंद्र, ॐ रेसिडेन्सी, फ्लॅट नं. १०१ बी, ब्लडबँकेजवळ, भक्ति मार्ग, पंढरपूर. संपर्क वेळ : दररोज संध्या. ५ ते ८

श्री. माधव सुर्वे	☎ २२६१४०	९९२१०३०११५
श्री. महादेव ठाकरे	☎ २२३३३३	९८२२२८३७०६
सौ. सरस्वती खपाले		९७६३७६१०५०
श्री. आर. बी. जाधव	☎ २२३०८२	९४२२०६८९१०
श्री. शंकर घाडगे	☎ २४९५३५	९४२२०६७८१८
श्री. मिलिंद सुर्वे		८८८८४५१४७०
	बार्शी	(०२१८४)
श्री. दत्तात्रय तिकटे		९६०४१७०९०२
श्री. व्यंकटराव तवले	☎ २२६६८२	९४२२०६७७७५

श्री. सुरेश महामुनी		📱 ९९२१२५४४१९
	सांगोला	(०२१८७)
श्री. अरविंद येलपले	☎ २२२१३२	📱 ९८२२२९१०३२
	सोलापूर	(०२१७)
श्री. संभाजी द. सिनगारे		📱 ९८५०९९८७९९
श्रीमती व श्री. श्रीधर म्हसकर	☎ २७२३२८२	📱 ९८८११२४४०७
श्रीमती मोडक		📱 ७७०९०७७६९१
	वाई	
श्री. डी. एल. शिंदे		📱 ९९७०५२६१४९
	सातारा	(०२१६२)
श्री. पद्माकर पाठकजी	☎ २३३२४९	📱 ८८८८८०१४४३
श्रीमती व श्री. रविंद्र चक्के	📱 ९८८११०४९१०/९०११०६९२१४	
श्री. व श्रीमती गीता चक्के	📱 ९४२२६०३५५३/९४२२६०३६८६	
श्री. व श्रीमती शुभांगी शिंदे	📱 ९९२१९९१४९९/९९२२९९१४९९	
	फलटण	(०२१६६)
श्रीमती सुषमा डोंगरे		📱 ९७६४४०२०८७
श्रीमती व श्री. अनिल पोतदार		📱 ९८६०८५०५२५
	मिरज	(०२३३)
श्रीमती सुशीला शेवडे	☎ २२२९६६२	📱 ९८८१८६१०५०
	कोल्हापूर	(०२३१)

मनशक्ती कोल्हापूर केंद्र, द्वारा- श्री. व्ही. आर. जोशी, महिला बँक बिल्डिंग, बाल-गोपाल तालमीसमोर, शाहू मैदान, कोल्हापूर.
संपर्क वेळ : सोम. बुध. शुक्र. संध्याकाळी ६ ते ८

श्री. शिवाजीराव एन. पाटील	(हॉकी स्टेडियम)	📱 ९५२७००१२१०
श्रीमती विजयमाला शिंदे	(नागाळा पार्क)	📱 ९५०३१३७०८०
श्री. एस. एस. प्रभावळे	(रमणमळा)	📱 ९४२०४८०७८९

श्रीमती अर्चना मोरे-कारंडे	(एसएससी बोर्ड)	९४२३०१२८२१
श्रीमती माया कांबळे	(बावडा)	९१५६२०३२५०
श्रीमती वृषाली कल्याणकर	(इचलकरंजी)	९३२५८१११०२

पेण (०२१४३)

श्रीमती मंगला वेदपाठक		८०८७३८१२९८
श्री. हेमंत गवाणकर		९४२२४८०८३१

दापोली

श्री. मनोहर पालकर	९०२८८१०३३६/९४२२४२९७२४
श्रीमती व श्री. पेडणेकर	९४२३२९५६९४

रत्नागिरी (०२३५२)

श्रीमती व श्री. राजन नाईक	९४२२४३०८२३/९४२२०१०९५१
श्री. व श्रीमती सुप्रिया रानडे	९४२०९१००३०
श्रीमती प्रभावळकर	९८८१३३६७६४
श्रीमती भिंगार्डे	७२७६३८०४३४
श्री. व श्रीमती सनगरे	९४२०१६९३८४
श्रीमती गायत्री पाटणकर	९६३७६०४६९४

अलीबाग (०२१४१)

श्री. उल्हास दळवी	(नागाव)	९८६९२६०७०६
श्री. रविंद्र घरत	(चोंढी)	७७९८५०३८८८
श्री. अनुया आपटे	(ब्राह्मण आळी)	९८६०४३१७६६
श्री. सुप्रिया ठाकूर		९४२३८२४४३०

बडोदा (०२६५)

श्रीमती व श्री. पी. पी. ओझा	☎ २४६२१८१	९८२५०६२१८७

अहमदाबाद

श्री. शकुंत आपटे	९४२६३२९६१२

हैद्राबाद

श्रीमती व श्री. मनोज सूर्यवंशी	९७०५०२११४४/९५४२७२११४४